СПЕЦИАЛЬНЫЙ УДАРНЫЙ НОМЕР

НОЯБРЬ
2014

Men's Health

MMA

16+

ВСЁ О ГЛАВНОМ СПОРТЕ XXI ВЕКА

Здоровый мужчина
Александр Густафссон
боец ММА

ВРАЖЕСКИЕ ПОЛКИ
КАК ТЕБЯ ДУРЯТ В МАГАЗИНАХ

MHEALTH.RU

4 606895 000406 14011

ФИТНЕС

КОЛЕНО КРАСНОЕ
ПРОВЕРЬ, ДО ЧЕГО ДОШЛИ ТВОИ НОГИ | СТР. 168

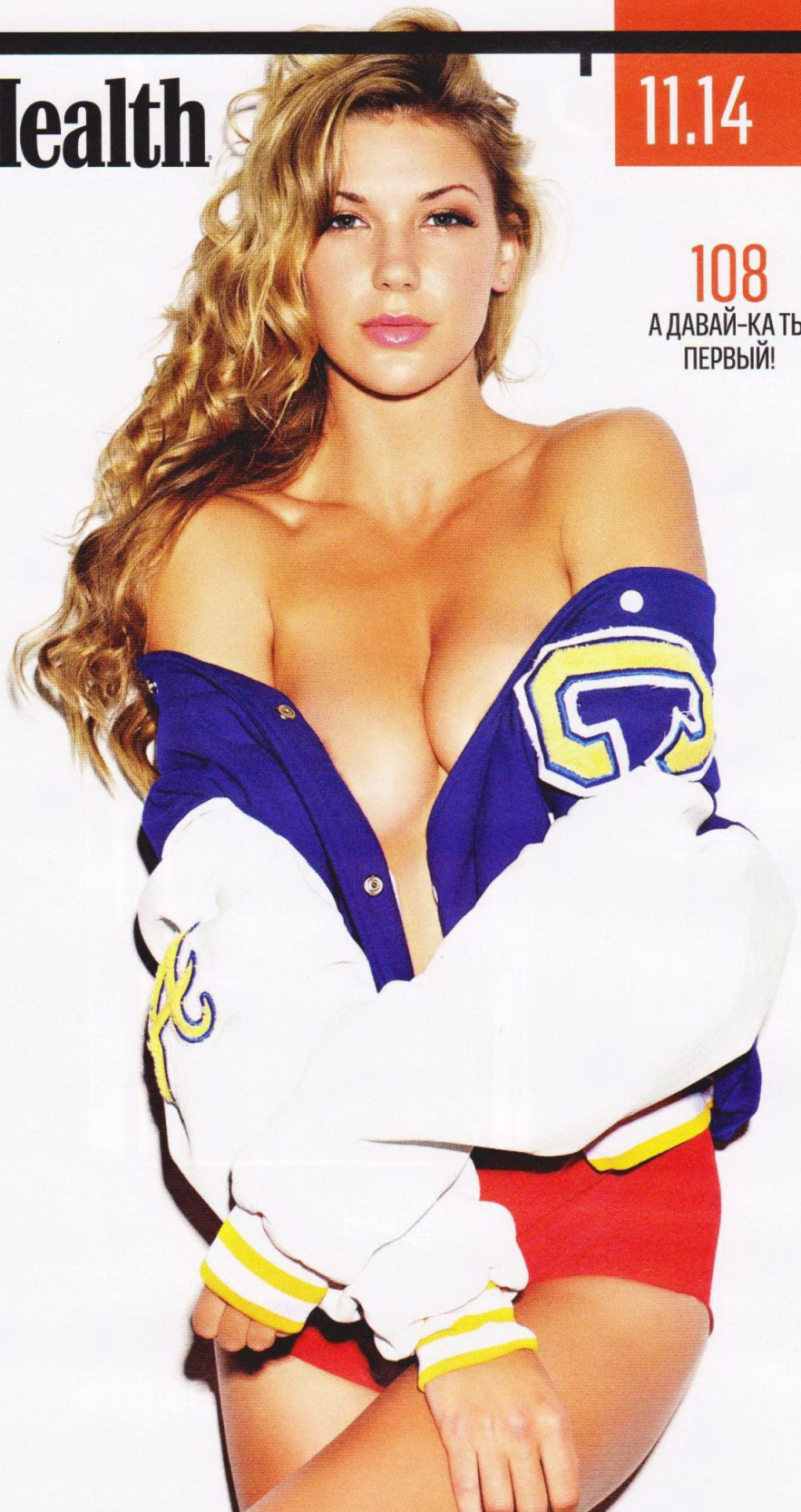
16 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО СКРЫВАТЬ ОТ ЖЕНЫ

ИГРА У НИХ В КРОВИ
СДЕЛАЮТ ЛИ СТРЕЛЯДКИ ИЗ ТЕБЯ УБИЙЦУ

+ СТИВЕН ХОКИНГ О ТОМ, КАК НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Men's Health

11.14



НА ОБЛОЖКЕ

70
16 фактов, которые нужно скрывать от жены

92
Автостопом по Вселенной
Стивен Хокинг о том, как наслаждаться жизнью

100
Вражеские полки
В магазин — в полной боевой готовности

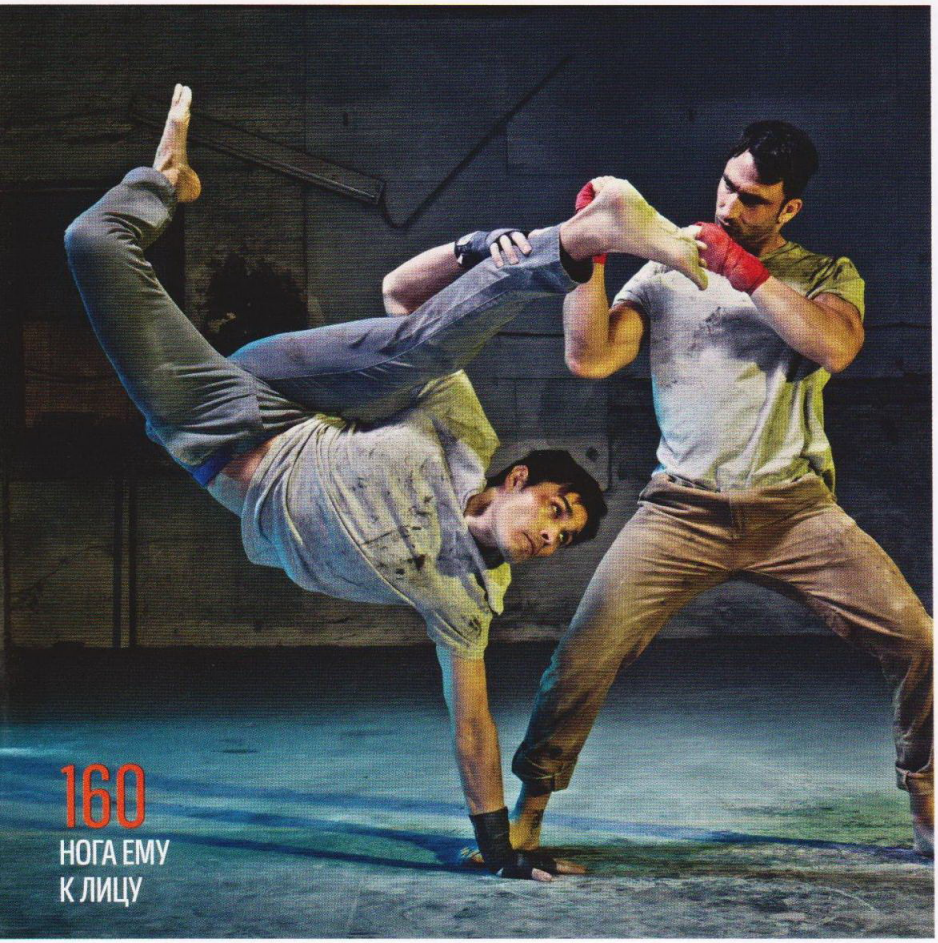
126
Игра у них в крови
Насколько опасны шутеры

140
Специальная боевая секция
Александр Густафссон и другие звезды ММА учат тебя приемам, упражнениям и правилам боев без правил

168
Колено красное
Тренировка, укрепляющая суставы

108
А ДАВАЙ-КА ТЫ ПЕРВЫЙ!

11.14



160
НОГА ЕМУ К ЛИЦУ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

52 ГОЛАЯ И НЕСМЕШНАЯ
Как сделать эротическую фотосессию своей девушки

56 КАК ОГУРЧИК?
Выясняем, вкусно ли жевать магазинные соленья

60 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ВРАГ
Как правильно конфликтовать на работе

66 НУ И ДЫРА
Сотвори лучший костюм на Хэллоуин

68 ПАУЧНАЯ РАБОТА
Отжимания, которые сделают тебя еще крепче и быстрее

И еще 13 энергичных заметок

96
Чертова утка и другие проблемы с родителями

ЭКСТРА

СПОРТ
80 Весь в белой
Каякер Константин Васин о фристайле на бурной воде

СЕКС
84 Дама имела багаж
Зачем тебе ее проблемы?

СТРЕСС
88 Пойми моё состояние
Что такое аффект и как с ним бороться

ОТНОШЕНИЯ
96 Зло предков
Курс выживания с пожилыми родителями

ОРГАНИЗМ
102 Убийца на заднем дворе
Вредоносные спутники твоей жизни

В НОМЕРЕ

СЕКС
108 Поздравляем, это девочка!
Правила обращения с девственницей

ОРГАНИЗМ
116 4 битвы за тело
Нокаутируй свои болезни

РАЦИОН
132 500 минут — и он готов!
Быстрый курс медленной готовки

ПРИКЛЮЧЕНИЯ
170 Я из лесу вышел
Как редактор МН со змеями сражался

11.14

GTS

РЕШЕНИЕ

180 Рубаха, парень!
Теперь и ты знаешь, что такое "винтажная клетка"

ТРЕНД

182 Вечная ценность
Джинсовый ликбез

ГАРДЕРОБ

184 Выключи свет
Неявные бонусы черно-белой одежды

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

192 Мочалкин блюз
Гель-парад в твоем душе

132 К утру баран утомился

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

194 Разумный дом
Удаленный контроль за твоим утюгом

ТЕСТ-ДРАЙВ

200 Зажигалки не найдется?
Renault Clio RS

201 Клемент всегда прав
Skoda Octavia Laurin & Klement

202 Никто не проиграл
Land Rover Evoque

204 Новое железо

80 КАЯКЕР ВАСИН — НУ КТО ЕГО НЕ ЗНАЕТ?

126 Игры — детям не игрушки

На обложке:
Александр Густафссон
Фотограф:
Patrik Giardino

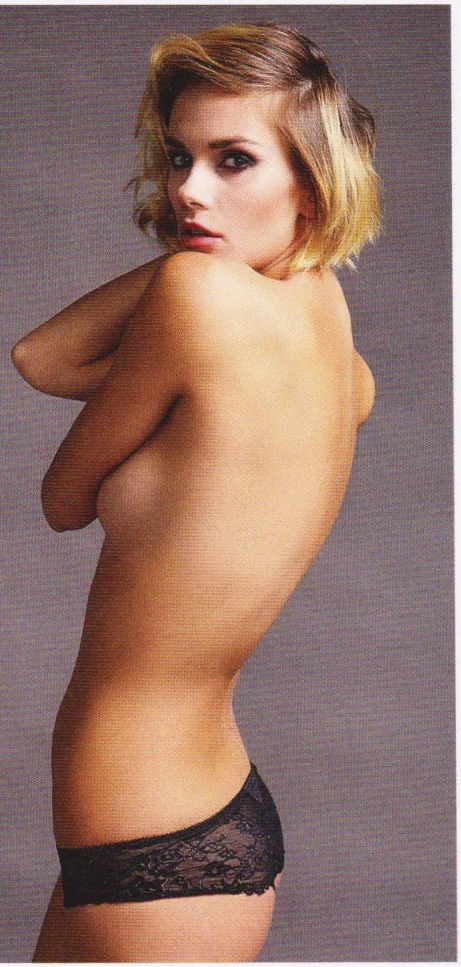
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ЗАЛ СЛАВЫ
38 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
75, 106, 138 ИМПУЛЬС
76 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
178 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
206 ДЕТАЛИ
218 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

11.14

ГОРЯЧИЕ ОБНОВЛЕНИЯ НА САЙТЕ MEN'S HEALTH!



Крушение одежд: самые красивые девушки России без лишних деталей гардероба

Рубрика "Объект желания" на Mhealth.ru набирает обороты! Если на нашем сайте ты привык к обществу знаменитых спортсменок и актрис, не переживай — их ты можешь найти в рубрике "Женский разряд". А в "Объекте желания" мы решили уделить внимание всем остальным красоткам, которых, как известно, на территории нашей страны абсолютное большинство, однако о них не пишут в журналах и их не снимают в кино. Очаровательные инструкторши по плаванию, сексуальные библиотекарши, восхитительные банковские служащие, потрясающие работницы городских столовых и остальные девушки, которых ты видишь каждый день, но и представить себе не мог, насколько они прекрасны без одежды. Заходи на **mhealth.ru/tag/obekt-zhelaniya** и наслаждайся.

САМЫЕ МУЖСКИЕ ТЕМЫ НА ФОРУМЕ MEN'S HEALTH!

Погнул смартфон? Не заводится машина? Женщина выгоняет из дома? Хочешь завести дюжину поросят, но не знаешь как? Mhealth.ru тебе в помощь! Решить важные вопросы, обсудить абсолютно любую интересующую тебя тему и просто поболтать в сети ты можешь на нашем Форуме, круглосуточно открытом для общения наших читателей. Создавай новые темы, отвечай на вопросы, советуй и спрашивай, спорь и мирись, хвастайся и жалуйся. Но не забывай: Mhealth.ru — зона без ругани и оскорблений, без угроз и любых призывов к насилию. Соблюдай эти нехитрые правила, и мы будем всегда рады видеть тебя на нашем Форуме. Удачи!

mhealth.ru/forum

НОВЫЕ ПРИЗЫ НА АУКЦИОНЕ МН!

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на Mhealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! www.mhealth.ru/lot/

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**

РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Илья Виноградов, Татьяна Волкова, Дина Дудина, Мурад Ибатуллин, Нина Кожуховская, Сандра Косоротова, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Евгений Луковенко, Алексей Сорокин, Константин Сорокин, Vahram Muradyan

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 139 200 экземпляров
Цифровые копии журнала :
49 800 экземпляров

Ноябрь 2014 (№ 193)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 21.10.2014
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

КОНСТАНТИН ВАСИН

каякер

Мой 6-летний сын участвовал в соревнованиях по ориентированию в подмосковном Одинцове, и я решил составить ему компанию. Давно подобными вещами не занимался. Получилось здорово — приятно наблюдать, как ребенок смотрит, рассуждает, где какие деревья, куда нужно идти. И вообще, пообщались с ним прекрасно и время провели.

МН Как Константин исполняет фристайл на каяке — см. на стр. 80.

НАДЕЖДА ГУСЬКОВА

теннисистка

Сходила в кино на "Бегущий в лабиринте", антиутопию, чем-то напоминающую "Голодные игры". Посмотрела на одном дыхании. Всем советую, а сама с нетерпением жду продолжения.

МН Надежда не только теннисистка, но и... Кто? Узнай на стр. 38.

АЛЕКСАНДР ГУСТАФССОН

боец ММА

В августе у моих собак (питбулей — прим. ред.) родилось несколько щенков. В перерывах между тренировками построил для них дворик и игровую площадку.

МН Сколько боев нокаутом выиграл этот миляга по прозвищу "Мучитель" — сказано на стр. 140.

АЛЕКСАНДР ПИСАРЕВ

главный герпетолог Сибирского серпентария

За последнее время посмотрел пару фильмов. "Операция "Арго" запомнилась не очень правдивым, но точно скроенным сюжетом, оставляющим в напряжении почти до конца. И еще "Горько" — знаете, реально смешно.

МН Горько ли, когда тебя кусает гадюка, Александр расскажет на стр. 170.

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ

адвокат

Поразила статья о том, как анархисты, возглавляемые комиком Йоном Гнарром, четыре года подряд управляли Рейкьявиком и вытащили город из экономической трясины. А потом распустили свою "Лучшую партию" и ...ушли из политики! Для справки: Йон Гнарр в детстве был признан врачами умственно отсталым и не осилил школьную программу. Все (и он сам!) считали его круглым идиотом.

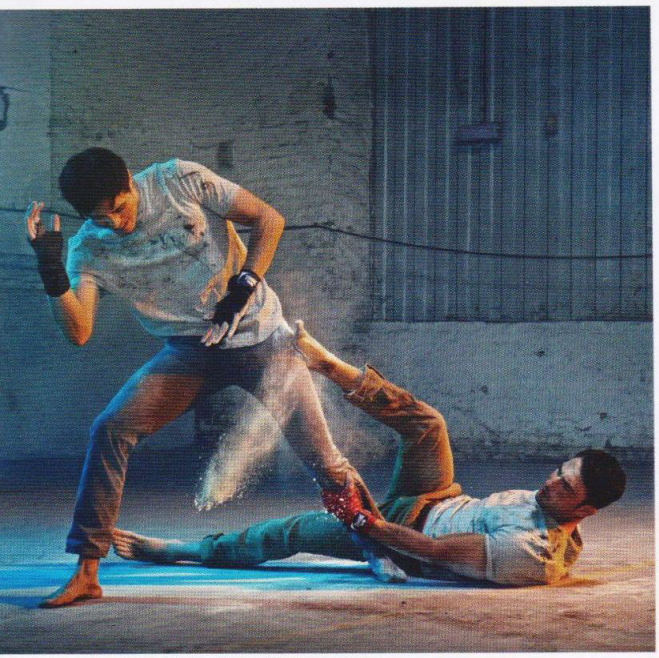
МН А что делать, если какие-то идиоты шлют тебе рекламу на телефон, Александр советует на стр. 32.

НЕ ПРОПУСКАЙ

"43% МУЖЧИН НИКАК НЕ МОГУТ УСПОКОИТЬСЯ ПО ПОВОДУ ПРОИГРАННОЙ ДРАКИ", – сообщается на 218-й странице этого номера. И это правда. Я вот пишу эти строки, а у самого пальцы дрожат от злости — вспоминаю тот августовский вечер в 1992 году, когда я пропустил два удара в голову и сбежал от обидчика. (Правильнее было бы применить глагол "улепетывать", но он обычно не употребляется в форме прошедшего времени совершенного вида. Короче, позорно сдриснул.)

В моей жизни было много поражений: я разбивал машины, терял девушек, деньги и документы, ломал по глупости конечности. Но честно, если мой друг Стивен Хокинг (интервью с ним см. на стр. 92) изобретет машину времени и предложит мне смотаться в прошлое — исправить что-нибудь одно — я полечу в тот август. Потому что машины и документы суть дурная, преходящая суета. А когда лицом к лицу сходятся два самца, решается достоевский вопрос: говно ты или право имеешь. И цивилизационная пыль мгновенно слетает с наших плеч, поросших густой шерстью. Тоже глупость, если по гамбургскому счету, но этой глупости уже несколько десятков тысяч лет. И так просто это эволюционное наследие из своих генов не изгонишь.

А захвачу я с собой в полет этот номер журнала. Потому что сейчас, 22 года спустя, стало вдруг понятно: в той ситуации мне бы помог удар подкатом из русского боевого искусства "Система" (см. картинку). Как жаль, что в 1992 году в России еще не было Men's Health! Что, у меня не получится провести удар подкатом? А ты послушай одного из героев этого номера Тома "Конга" Уотсона: "Чем чаще ты пробуешь сделать то, что тебе казалось невозможным, тем чаще убеждаешься, что ошибался".



Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если тебе нужно донести до папы/мамы какую-то важную мысль (сходи к врачу! не таскай картошку на себе! хватит копить пустые банки! перестань тратить деньги на эту ерунду!), найди соратников, ибо один в этом поле — не воин.

СТР. 98

В идеале вы впервые должны увидеть друг друга без трусов не в день прощания с девственностью, а несколькими эпизодами ранее.

СТР. 112

Обычно, если треск в коленях у тебя давно и не причиняет боли, то вероятность, что об этом стоит переживать, близка к нулю.

СТР. 168

Старайся хватать гадюку поближе к голове, так ей будет удобнее!

СТР. 174

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СИЛЕН, КАК ВОДОПРОВОДЧИК

В далеком уже 2010-м в рубрике "Наши люди" прочитал про водопроводчика (водопроводчика — вот уж с кого, казалось бы, не стоило брать пример) Джеймса Бейнтана, который рассказывал, как был в детстве маленьким и щуплым. Будучи таким же, а также воодушевившись его шестью кубиками, я начал работу над собой. Не так быстро, как он (балуюсь графическим дизайном, порой просто ухожу в планшет и очухиваюсь под ночь, голодный и дистрофичный), но спустя 4 года я могу сказать, что ничто не приносит такое удовлетворение, как тот факт, что ты хорошо выглядишь и хорошо себя чувствуешь. Жизнь слишком коротка, чтобы быть маленьким и щуплым :)

АРТУР КИМ

МН: Она также слишком коротка, чтобы быть неопрятным. Вот тебе, Артур, вакуумный триммер для бороды от Remington.

Лучший друг девушек

Хочу вам сказать спасибо за то, что вы есть, как бы это банально ни звучало...
Я и мой Любимый, а теперь еще и любимый муж Дима, завязал с вами основательное и крепкое знакомство еще в 2012 году. Постепенно журнал стал нашим спутником по жизни, а я пришла к выводу, что и девушкам он полезен. Недавно нашла записку на туалетном столике: "Открой последний МН на стр. 108 и выбери, что тебе по душе" (прим. МН — речь о статье "Отрывной календарь" из сентябрьского номера).

КАТЮША ХОРОШИСТКА

Мотивируйте меня

Когда читал в сентябрьском номере про Бурлака и "Расшиву", пришла мне в голову идея: эта статья и без того подтягивает мотивацию, а как насчет того, чтобы создать отдельную рубрику "Мотиватор"? Пара снимков чьей-то истории или просто картинки, с цитатой или без, это уже детали... Круто же, купил журнал, вынул фотку, повесил ее в гараже или на работе. Приходишь в гараж, а со стены на тебя смотрит коллекция мотиваторов!

БОРИС

Пить ли шишки?

Здравствуйте. Помню, в журнале была рубрика о помощи при различных ранениях и травмах, ситуации были взяты из кино. Мне она нравилась, жаль закончилась. Я предлагаю сделать рубрику о народных средствах лечения, их эффективности и безопасности с точки зрения современной медицины. В частности, меня интересует вопрос о целесообразности применения "эликсира" из еловых шишек, настоянных на водке, для очистки сосудов.

НИКОЛАЙ БАЛАБАНОВ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К СТАТЬЕ

"Рожденные пивом", октябрь 2014

Понравился рецепт жареных колбасок. В выходной обязательно попробую приготовить!

МАКСИМ

К ТЕСТУ

"Здорово ли твое сердце", октябрь 2014

Зачем в тесте (про сердце) ответы писать сразу под вопросом? Я к 12-му вопросу уже не мог контролировать зрение и автоматически заглядывался на ответ. Просто какой тогда смысл в тестах, если ты себя сам проверяешь? ДИМА

К СТАТЬЕ

"Купи себе надгробие", сентябрь 2014

Очень впечатлила статья. Согласен, что покупка надгробия — это отличная мотивация для смены формата диван + пиво или т.п. на что-нибудь более сложное. ALEX

Автор "Письма месяца" в декабре получит часы Rodania Nolan Retrograde

Поскольку я, как известно, успешный менеджер, то давно уже все понял про карьерный рост и прочие несущественные моменты профессиональной жизни. Достигнув просветления, я нашел работу неподалеку от дома и пересел на велосипед. Каждое утро я еду на службу через парк и чувствую себя в этой схватке с обстоятельствами, именуемой жизнью, абсолютным победителем. Ну разве только когда дождь, я согласен на ничью.

И все бы ничего, если бы не этот толстяк в желтой ветровке на своем спортивном 18б-скоростном байке. Раз в три дня мы обязательно встречаемся на перекрестке у парка и едем несколько километров одним маршрутом. Потом я сворачиваю, а он продолжает двигаться прямо. И каждый раз я ничего не могу с собой поделать, чтобы не ввязаться в соревнование. Казалось бы: утро туманное, пруд, уточки, песчаная дорожка, чистый воздух — грех суетиться. Но нет, свербит под седлом у толстяка самомнение, заставляет его обгонять меня. И у меня, конечно, вскипает возмущенный разум, и я начинаю крутить педали что есть мочи, несмотря на то, что у супостата спортивный 18б-скоростной, а у меня примитивный складной агрегат с колесиками 24 дюйма. Глупость с моей стороны несусветная, спина мокрая, утренняя прогулка насмарку. Но ведь, с другой-то стороны, этот гад мог бы и уступить, выбрать себе другой парк, объездной маршрут, в конце концов, спешиться и отвесить поклон — ну неравны же силы, слава героям. Но нет, гонит своего 18б-скоростного напролом и в ус не дует. Ему кошка дорогу перебегала, так он ей на хвост наехал, живодер.

В общем, хоть спускайся в метро, до того стали неприятны эти утренние велопрогулки. И главное, даже когда его нет, все равно никакого расслабляющего эффекта — все время оглядываешься, не нагоняет ли. Такой противный характер, от папы достался.

Папа мой был сельским трактористом, как-то чистил дороги от снега. Делал все аккуратно, никуда не спешил. На беду его встретил председатель колхоза в игривом настроении. Черт того дернул сказать, что папа движется так медленно, что он, председатель, до дома дойдет быстрее по сугробам, чем папин трактор очистит дорогу. Папа принял этот пассаж за вызов и гнал председателя снегоуборочной лопатой до самого дома. Так, вместе со снежной лавиной, и внес его на крыльцо. Потом долго, несколько лет, не получал премий.

В общем, дурная наследственность. С такими мыслями я въехал на стоянку у офиса, пристегнул велосипед к трубе и пошел менять мокрую майку на сухую. День не предвещал ничего нового. Но я ошибался.

В кабинете присутствовал почти весь личный состав нашей конторки. Собравшиеся были озадачены. Оказывается, вчера вечером два замдиректора — мужчины под пятьдесят, друзья еще с армии — отмечали день их доблестных войск. Ежеминутно братались, клялись в дружбе, предавались воспоминаниям. Радовались, что все еще в форме, потом стали выяснять, кто из них — в лучшей. Первый зам отжался сорок раз, второй — сорок три. Оскорбления, насмешки, предложение реванша. И снова первый зам проиграл: смог присесть с двумя полными бутылками от кулера на двенадцать раз меньше сослуживца. Зато в беге по лестнице с первого этажа на девятый он обошел конкурента на целый пролет. Армрестлинг тоже был за ним. На вольную борьбу в исполнении двух начальников сбежался посмотреть весь этаж. Работа вечерней смены встала. Победил второй зам, правда, ценой нового принтера.

Потом они решили сыграть в пьяные шашки...

Утром оба не вышли на работу: у первого зама — грыжа межпозвоночного диска, у второго — приступ панкреатита.

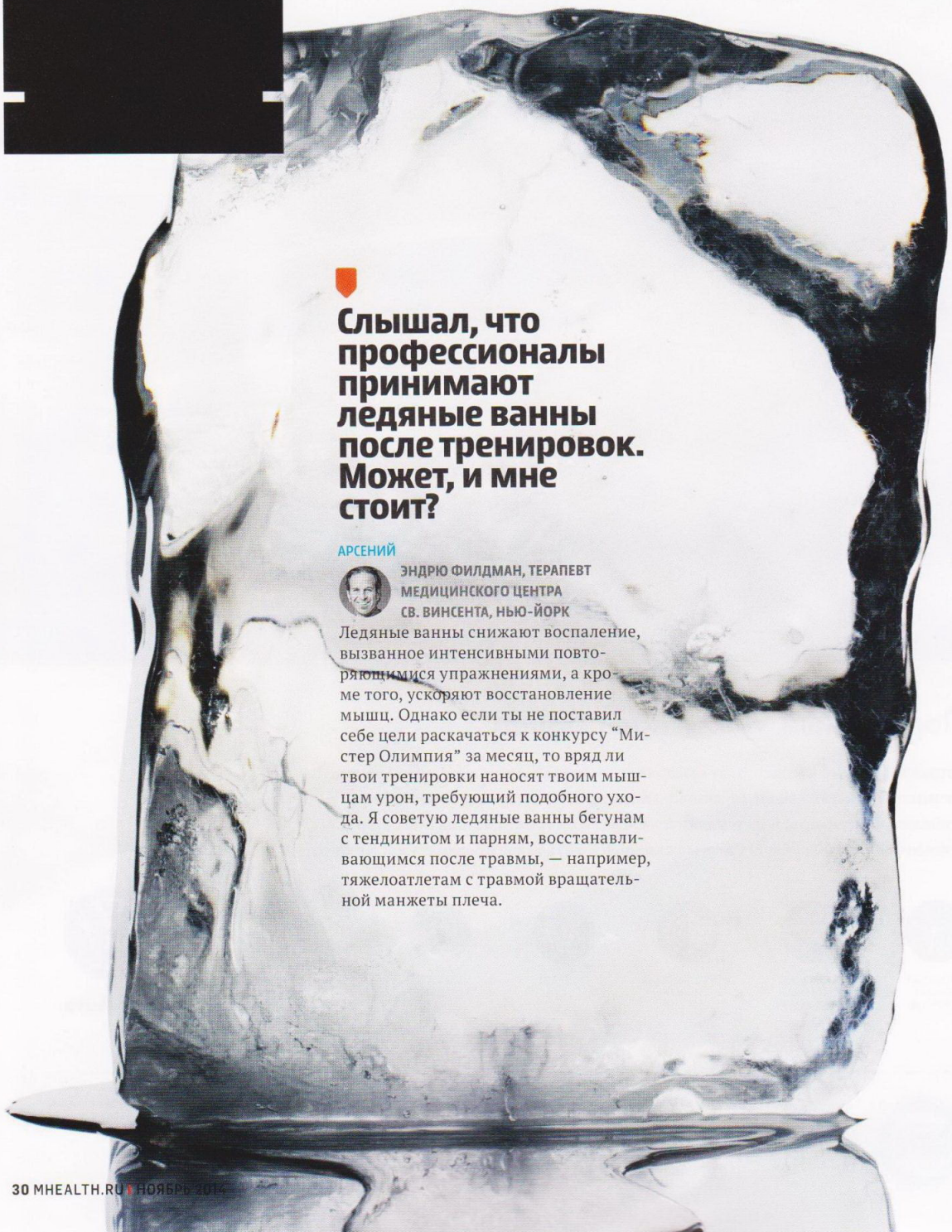
На следующий день я пошел пешком.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Состязательный дух заложен у мужчин в генах. Исследователи из Университета Чикаго заставили бегать группу 9-летних мальчиков и девочек — сначала в одиночку, а потом наперегонки. Мальчики, соревнуясь, выкладывались больше и бежали быстрее, чем в индивидуальных забегах. А девочки показали одинаковый результат в обоих случаях. Все дело в нашей истории: твоим волосатым предкам приходилось жестко конкурировать, рисковать и сражаться — за еду, землю и, конечно, женщин, чтобы оставить потомство. Некоторые генетики утверждают: из всех представителей вида Homo sapiens, живших когда-либо на Земле и достигших на ней полового созревания, потомство смогли оставить 80% женщин и только 40% мужчин. Чтобы продолжить свой род, мужчине надо было достичь определенного статуса, а женщине достаточно было просто быть женщиной. Теперь времена помягче, но фундаментально расклад не изменился. Так что беги, Форрест, беги — женщина где-то за горизонтом.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Слышал, что профессионалы принимают ледяные ванны после тренировок. Может, и мне стоит?

АРСЕНИЙ

ЭНДРЮ ФИЛДМАН, ТЕРАПЕВТ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА СВ. ВИНСЕНТА, НЬЮ-ЙОРК

Ледяные ванны снижают воспаление, вызванное интенсивными повторяющимися упражнениями, а кроме того, ускоряют восстановление мышц. Однако если ты не поставил себе цели раскачаться к конкурсу "Мистер Олимпия" за месяц, то вряд ли твои тренировки наносят твоим мышцам урон, требующий подобного ухода. Я советую ледяные ванны бегунам с тендинитом и парням, восстанавливающимся после травмы, — например, тяжелоатлетам с травмой вращательной манжеты плеча.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Каждый раз, когда я переедаю фастфуда вечером, на следующий день просыпаюсь будто с похмелья.

САША

Закидываешься крылышками и картошкой фри, а утром чувствуешь себя паршиво? Вот уж неудивительно. У тебя передозировка жиром и солью. У твоего желудка уходит масса времени на то, чтобы расщепить и поглотить жир, и чем больше маслянистого попкорна и чипсов ты в него отправляешь, тем сложнее ему придется — от этого тебя и подташнивает. Соль заставляет твой организм страдать другим способом. Много съешь — и ЖКТ придется изъять больше воды из организма, чтобы слить излишки натрия через почки. Отсюда обезвоживание, головные боли и беготня в туалет. В следующий раз восстанавливайся, выпивая побольше воды и поедая богатые клетчаткой фрукты, грейпфрут и мандарины. Хотя лучше бы и не было никакого следующего раза.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

На мой телефон постоянно звонят и рекламируют какие-то продукты и услуги, приходят sms от компаний, которым я не оставлял свой номер. Как их наказать?

АНОНИМ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК, АДВОКАТ

Во-первых, ты имеешь право потребовать у рекламодателя информацию, какие твои персональные данные у него есть. А потом потребовать заблокировать доступ к этим данным и даже удалить их. Во-вторых, ты имеешь право требовать прекратить звонить или отправлять сообщения. Обрабатывать персональные данные лица путем осуществления прямых контактов с потенциальным потребителем, используя средства связи, допускается только при условии предварительного согласия последнего. Если звонки продолжаются, можно обжаловать действия звонящих в Роскомнадзоре или суде. В судебном порядке можно не только защитить свои права, но и потребовать компенсации морального вреда.

У обоих моих родителей артрит. Могу я что-то предпринять, чтобы однажды не проснуться с больными суставами?

ИВАН

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Конечно. Твои кости будут тебе служить верой и правдой, если и ты будешь относиться к ним соответствующе. Во-первых, не толстей — и лишний вес не ляжет дополнительной нагрузкой на хрящи и суставы. Во-вторых, тебе нужна программа тренировок, которая всесторонне нагружает тело. Многие парни боятся, что физические нагрузки только усугубят болезнь. Но это не так: на самом деле упражнения укрепляют мышцы вокруг суставов и могут предотвратить артрит или как минимум замедлить его развитие. Подчеркну: регулярно меняй программу тренировок и распределяй нагрузку равномерно — тебе точно не нужно долбить один и тот же сустав повторяющейся нагрузкой.

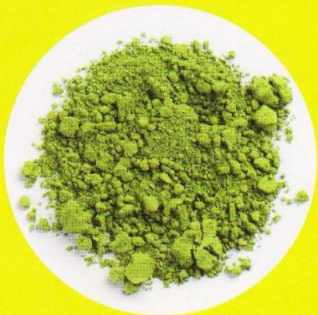
Видел в магазине упаковку салата, написано "не нужно мыть". Что, правда не нужно?

ЕВГЕНИЙ

СЭМ БИТИ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА АЙОВА

Да, тебе ни к чему заморачиваться и полоскать эту зелень. Вообще-то она проходит обработку, которая невозможна в домашних условиях: промывается водой с хлорными соединениями, а затем высушивается при низких температурах. Что, впрочем, не защищает этот салат от микроорганизмов, которые ты сам можешь в него занести. Главная причина пищевых отравлений в домашних условиях — норовирус, попадающий в еду с немытых рук. Так что перед тем как запускать пятерню в упаковку, промой руки с мылом под теплой водой не меньше 20 секунд, и не забывай про ногти — согласно исследованиям, 25% мужчин постоянно носят под ногтями болезнетворные микробы.

У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/



Есть ли разница между чаем матча (маття) и обычным зеленым?

АРТЕМ

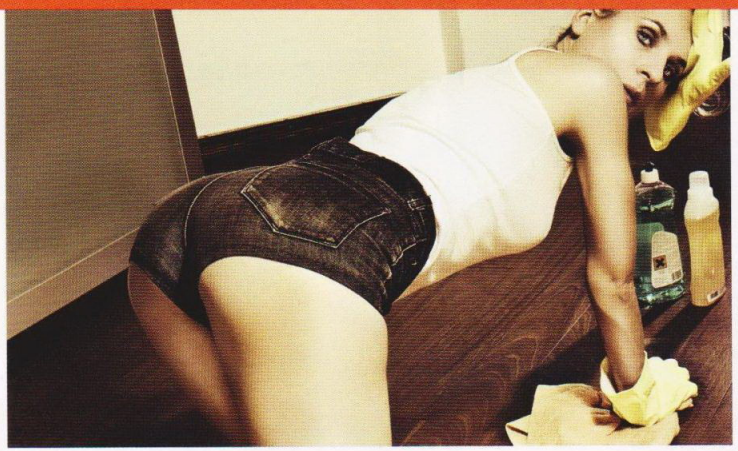
ДЖИМ УАЙТ, ДИЕТОЛОГ, ЧЛЕН АКАДЕМИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, АТЛАНТА, США

О пользе зеленого чая сказано немало: он способен снизить риск развития диабета, справиться с повышенным кровяным давлением и плохим холестерином. Так вот порошковый маття — это тот же зеленый чай, только круче. Во-первых, в нем втрое больше галлата эпигаллокатехина, мощного антиоксиданта. Во-вторых, больше тианина, аминокислоты, которую исследователи связывают с улучшением когнитивных функций (соображать будешь быстрее). Размешай 2 ч. л. маття в 4 ч. л. воды комнатной температуры до состояния пюре, затем залей 110 мл горячей воды. Напиток еще и взбодрит тебя — в одной чашке 33 мг кофеина, это больше, чем в черном чае.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Моя супруга привлекательна, в постели ураган и готовит отменно. Но в доме постоянно бардак. Что делать?

МИХАИЛ

Нанять домработницу. Я серьезно. С какой стороны ни посмотри, это самый разумный и гуманный вариант. Упрекая, понукая и всячески приучая жену к венику, ты рискуешь остаться без улыбки на ее симпатичном лице, ураганного секса и домашних тефтелей. Оплата клининговых услуг — не такая уж и большая цена за обладание всеми благами, которыми ты располагаешь в данный момент.

Есть у меня близкая подруга, и я в нее влюблен. Оба в браках, дети и т.д. Что посоветуете?

SAID

Предупреждаю сразу: сейчас я выступлю как классическая зануда и ханжа. И тем не менее вот мой совет: подумай крепко и головой. Когда в ситуации задействованы не просто мужчина и женщина, притягивающие друг друга в области паха, а куча другого ни в чем не повинного народа — супруги, дети, родственники, друзья, — у тебя нет морального права пороть горячку, идя на поводу у импульсов. Ты — мужчина, а еще — муж и отец. Учитывай это, осознавай все возможные риски. Как говорил мой приятель: "Лучшее средство от навязчивых мыслей порнографического содержания — представить, как твои дети говорят тебе: "Мы знать тебя не хотим. Ты нам чужой", а жена отсуживает квартиру и ползарплаты". В его случае это работает уже лет 15.

Будет ли девушка чувствовать себя неловко, если новый парень явно хуже, чем бывший?

PASHARELLY

Что именно имеется в виду под "хуже"? Будет не так отчаянно любить? Меньше зарабатывать? Реже доставлять оргазмы? Тут, прости, но у меня нет универсального ответа, т.к. все девушки — разные, система приоритетов у каждой своя и способность к компромиссам тоже. Одной важен статус — в этом случае она наверняка станет выбирать нового бойфренда по принципу, чтобы и уровень зп, и отдельная жп, и прочие коммунально-бытовые блага были аналогичными или лучше, чем у экса. Другой — той, что больше про чувства, — будет принципиально, чтобы новый парень (в отличие от бывшего), не вел себя как скотина, не изменял, не называл ее маму "Ириной Бегемотовной" и т.д.

Засчитают ли девушки в плюс, что ты открыто говоришь что думаешь, открыто делишься эмоциями и без игры говоришь, чего от них ждешь?

СЕВА

За всех девушек я, понятно дело, ручаться не могу. Но если говорить о плюс/минус зрелых и сознательных особях, то искренность им нужна и важна. Другое дело, что перебарщивать не стоит. И торопиться тоже. Тут как с солью: совсем без нее — будет пресно, а перестараешься — получится полная дрянь, которой только оккупантов травить. Открывайся постепенно, а не выплескивай на первом же свидании на девушку ведро своих переживаний и чувств.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/blog/avintovkina/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — содержимое ее косметички. Неудивительно, что она не может запомнить, о чем ты ее просил, — ей же приходится держать в голове все эти названия. Итак, она просит тебя подать ей...

ХАЙЛАЙТЕР

Либо она дислалик и не может выговорить слово "хэдлайнер", либо просит средство для создания "скульптурности" лица, оттеняющее выбранные его участки.

СС-КРЕМ

Передавая ей "си-си-крем", не ожидай, что сейчас она стянет с себя кофту. На самом деле это тональный крем для лица.

КЁРЛЕР

Щипчики для подкручивания ресниц. А ведь так мог называться какой-нибудь немецкий пистолет.

ЛАЙНЕР

Не самолет и не корабль, а подводка для глаз.

БЛАШЕР

Кажется, у тебя был одногруппник с такой фамилией. Но вообще, это шарико-вые румяна.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВИКТОР ЧУКАРИН

В ноябре мы празднуем день рождения Виктора Чукарина — узника Бухенвальда и многократного олимпийского чемпиона по спортивной гимнастике. Вот четыре главных испытания, которые ему выпали в жизни.

КРУТИТ САЛЬТО

Виктор Чукарин родился 9 ноября 1921 года в селе Красноармейское, Украина. В его активе — 7 золотых, 3 серебряные и 1 бронзовая олимпийские медали, 3 золота и 1 бронза чемпионата мира (Рим, 1954 год), 13 побед на чемпионатах СССР. Умер 25 августа 1984 года, в 62 года, во Львове.

1 Начал с малого

Руки пахнут ржавчиной. Виктору 13 лет, он крутится на самодельной перекладине во дворе, пытаясь подражать гимнастам, которых видел как-то на городском стадионе Мариуполя. Фигура человека, который через много лет появится на первых полосах газет всего мира, отражается в луже. Позже Виктор поступит в Киевский техникум физкультуры, в 19 лет прилепит на рубашку значок "Мастер спорта СССР". А через год ему станет не до физкультуры — летом 1941 года, едва окончив техникум, Чукарин отправится добровольцем на фронт.

2 Попал в плен

Тянет дымом, но это не пикник — в лесу догорает немецкая самоходная артиллерийская установка StuG III. Свист минометных снарядов, взрывы, летят комья грязи — так проходят дни будущего олимпийского чемпиона. В первые месяцы войны рядовой 1044-го полка 289-й дивизии Юго-Западного фронта Виктор Чукарин попадет в плен, где проведет четыре следующих года. Заключенный номер 10491 сначала окажется в концентрационном лагере Зандбостель "для рядового и сержантского состава", потом пройдет Бременфорд, Бухенвальд и еще 14 лагерей.

3 Начал все заново

В ноябре 1945 года на пороге дома в Мариуполе появился ходячий скелет, оживший мертвец, зомби. Мать узнала сына, лишь нащупав на его голове старый детский шрам. Чукарину 24 года, и весит он жалкие 40 килограммов. Но уже через год на чемпионате СССР по гимнастике он занимает 12 место, а спустя три года, в 1949-м, становится чемпионом СССР. Ну а в 1952 году Виктор Чукарин — первый в СССР олимпийский чемпион по спортивной гимнастике. Да еще какой! Из олимпийского Хельсинки он привез сразу 4 золотые и 2 серебряные медали.

4 Ушел непобежденным

Сколько спортсменов пытались обмануть время, вернуть молодость — выходя на стадион снова и снова, проигрывая каждый раз? Эта история не про Виктора. После Олимпиады в Мельбурне-1956 (которую он тоже выиграл с огромным отрывом от соперников) Чукарин уходит из спорта, на пике славы, непобежденным. Виктор Иванович возглавил кафедру гимнастики во Львовском институте физкультуры.

ФОТО: TASS-PHOTO

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Надежда Гуськова

Гуськова была надеждой тенниса, а стала надеждой шоу-бизнеса — травма плеча в 2012 году поставила крест на ее выходах на корт. Другие бы на ее месте заплакали, а Надя — запела. Пока готовится к выходу дебютный альбом Гуськовой, мы решили встретиться с этой спортсменкой, певицей и, наконец, просто красавицей и узнать, что общего у спорта и шоу-бизнеса.

ВОЗРАСТ: 22 ГОДА
РОСТ: 179 СМ
ВЕС: 60 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ В ОДИНОЧНОМ И ПАРНОМ РАЗРЯДАХ (2010 ГОД)

1 И то и другое — мечта

Теннис понравился мне с первой тренировки. С тех пор я стала мечтать о победах, но была с детства у меня и еще одна мечта: стать певицей и снять свой клип. Сегодня можно сказать, что обе мечты осуществились — у меня были победы в спорте, а клип на мою песню Make me feel только что вышел.

2 Везде интриги

В спорте и в шоу-бизнесе надо помнить, что люди могут в глаза говорить тебе одно, а за спиной — совсем другое.

3 Побеждает сильный

Для успеха в теннисе, как и в шоу-бизнесе, нужен характер, сила воли и терпение. У тебя может что-то не получаться в матче или в студии, но сдаваться нельзя. Надо собрать волю в кулак и работать с удвоенной силой.

ФОТО: КОНСТАНТИН СОРОКИН, MAKE UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, БОДИ: MARCIANO GUESS

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

Работай ногами, чтобы соображать быстрее

"О, да ты все схватываешь на лету!" — если эту фразу тебе никогда не говорили, добавь это упражнение для ног в конец своей кардиотренировки. Итак, "выпады конькобежца": прыгни на правую ногу, присядь, держа левую ногу на весу позади себя, и коснись левой рукой земли. Выпрямись, прыгни на другую ногу, повтори (видеоинструкцию можешь посмотреть в YouTube по запросу "darrin domingo skater squats"). Пяти минут для такого упражнения достаточно. Ученые утверждают, что активная работа ногами помогает твоему мозгу устанавливать новые нейронные связи. Повторяй трижды в неделю (и так шесть недель), и твоя способность соображать быстро вырастет на 11%, показывает исследование, опубликованное в Journal of Strenght & Conditioning Research.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

Запивай фастфуд чаем, чтобы снизить вред от насыщенных жиров

Возрадуйся, любитель жирненького: ты можешь съесть бургер и частично нейтрализовать его удар по организму правильным напитком. Исследование, проведенное Университетом Монреаля, выявило, что богатая насыщенными жирами еда оказывает негативное влияние на твои артерии, заставляя их сжиматься и затрудняя таким образом кровоток. Эффект длится около двух часов после приема пищи и грозит тебе самыми разными неприятностями: от головной боли до проблем с сердцем. Итальянские же ученые выяснили, что всего одной чашки чая хватает, чтобы увеличить объем твоих артерий на 20% (черный справляется с этой задачей эффективнее зеленого). Этого достаточно, чтобы нейтрализовать неприятное воздействие проглоченного тобой бутерброда.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Карьера

Изучи свое время, чтобы стать эффективнее

Мы ни на что не намекаем, но исследования показывают, что многие офисные работники могли бы расходовать свой рабочий день эффективнее, если бы не отвлекались на соцсети. Впрочем, умники из консалтинговой компании Oxford Holt посчитали: всего лишь составив расписание своей деятельности в течение дня, такой вот сотрудник может увеличить результативность труда на 43%! Вот, изучи наш гид по продуктивности.

ПАМЯТКА ПРОДУКТИВНОГО СОТРУДНИКА

Глеб Архангельский, автор книги "Тайм-драйв: как успевать жить и работать", советует тебе придерживаться трех правил, чтобы всегда сдавать работу вовремя.

01 НАЙДИ РЕЗЕРВЫ

Посчитай, сколько времени ты тратишь на нерабочие привычки — перекуры, кофе и т.д. Внеси данные в табличку. Затем определи свои приоритетные задачи на день и внеси туда же. Перераспредели время, которое ты тратишь нерезультативно (на болтовню у кулера), на решение важных задач (написание отчета).

02 УМЕЙ ОТДЫХАТЬ

Трать на каждую из важных задач по полчаса. Исследования Университета Цинциннати показывают, что это оптимальное время, в течение которого ты можешь оставаться сфокусированным на задаче. Каждый час делай перерыв на пять минут — прогуляйся за водой или полистай странички в соцсети.

03 НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ

Не бросай все свои дела, чтобы ответить на несрочное письмо. Пусть они скапливаются, разбирай их по утрам, перед тем как взяться за основную работу. И лучше вообще отключи всевозможные уведомления, в том числе о входящих смс на телефон. Уделяй ему время только в перерыв, не отвлекайся от работы.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ВРЕМЯ ПОИГРАТЬ

Ты толстоват? Ты тоже любишь игры в телефоне? Да ты похож на женский идеал. По-другому интерпретировать очередные факты о женщинах, которые попали в нашу традиционную сводку научной информации, не получается.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Они — главные любительницы компьютерных игр. Бытует такой стереотип: главный потребитель видеоигр всех жанров и форматов — оголтелый подросток мужского пола (иногда это состояние затягивается лет до 25–30). Ну так вот, свежие факты готовы пошатнуть древние устои. Самая популярная платформа для игрушек сегодня — это смартфон. А самый частый потребитель всевозможных пазлов и прочих игрушек на минимальную сообразительность — женщины в возрасте 25–44 лет (по данным британского Internet Advertising Bureau). Именно на их аккаунты приходится больше половины всех скачиваний, и это, как говорят специалисты, "навсегда изменило ландшафт игровой индустрии".

ФОТО: PICDESK / AP PHOTO

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

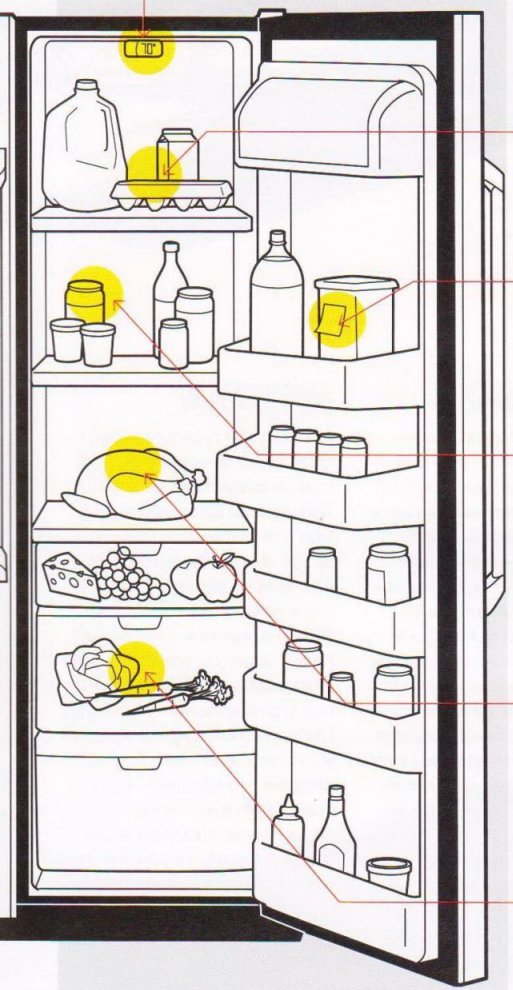
Они боятся кубиков на твоем животе. Недавно Трэйси Кокс — признанный специалист по отношениям, известная по таким книгам, как "Библия секса", "Горячие взаимоотношения" и т.д., — поделилась в своей колонке на страницах Daily Mail результатами свежего исследования: три четверти женщин заявляют, что кубики на мужском животе их настораживают — в присутствии обладателя атлетической фигуры им самим неловко раздеваться, и делать они этого, скорее всего, не будут. Им больше по душе обладатели жирка на пояснице — на их фоне сами барышни чувствуют себя подтянутыми стройняшками. Все логично... Госпожа Кокс дополняет: "Я еще ни разу не встречала мужчину с избыточным весом, который жаловался бы на отсутствие секса". Ну разве не возмутительно?!

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Их ослепляет тушь для ресниц. Мало кто из женщин следит за сроком годности своей косметики (спроси хоть своих знакомых — информация подтвердится). И ладно бы они пользовались просроченной тушью лишний месяц или два, так нет: согласно опросам, в их сумочках порой хранятся средства 10-летней давности. А это уже — прямая угроза здоровью. Например, специалисты из группы офтальмологических клиник Optegra провели исследование и констатируют: тушь — влажная среда, идеально подходящая для размножения бактерий. В свежей косметике содержатся консерванты, которые не оставляют бактериям шансов заняться размножением, а вот просроченные продукты не держат оборону. Вот и получается, что "тройной объем" оборачивается банальной инфекцией, чреватой осложнениями.

ХОЛОДНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Бестолково забитый, грязный холодильник — это рассадник бактерий и просто бесполезная вещь, которая не сохраняет продукты. Но ты-то пользуешься им по уму, не так ли?



ЭКСПЕРТ: МАЙКЛ ФЕРРАРО, ШЕФ-ПОВАР НЬЮ-ЙОРКСКОГО РЕСТОРАНА DELICATESSEN

ТЕМПЕРАТУРА

Чтобы бактерии не размножались, температура внутри не должна превышать +4°С. Нет встроенного термометра? Купи отдельный, это не дефицит. Крепить его лучше всего на потолке холодильной камеры.

ВЕРХНЯЯ ПОЛКА

В глубине верхней полки — самое холодное место (обычно там расположен охлаждающий механизм — испаритель). Сюда отправляй скоропортящиеся молочные продукты.

НЕДОЕДЕННОЕ

Вкусные объедки складывай в лотки и обязательно наклеивай на них стикер-записку: что внутри и когда это приготовлено. Большая часть готовой еды может храниться в холодильнике дня 3–4, не дольше.

СРЕДНЯЯ ПОЛКА

Здесь держи то, чем чаще всего пользуешься. Банки и продукты расставляй рядами по росту: у задней стенки — самые большие, потом средние, с краю — мелкие. Так больше шансов, что какая-нибудь мелочь не затеряется и не пропадет. Посередине полки оставь тоннель шириной с руку — чтобы удобно было доставать продукты из глубины.

НИЖНЯЯ ПОЛКА

Это лучшее место для сырых продуктов вроде курицы, кусков мяса и т.д.: ниже стоят закрытые контейнеры, и мясо точно ни на что не накапает. Заверни продукты в пищевую пленку и запихай поглубже к задней стенке — там холоднее.

КОНТЕЙНЕРЫ

Овощи и фрукты должны быть тут (особенно те, которыми ты хрустишь в сыром виде: яблоки, сельдерей) — они прекрасно обмениваются бактериями с мясом и прочими делами, так что лучше их изолировать. Также контейнеры подходят для сыра: тут он сможет дышать, но не заветрется, как на открытых полках.

И НЕ ЗАБУДЬ ДОБАВИТЬ КОФЕ

Температура за окном все ниже и ниже. Хочется горячего кофе по-ирландски. Такого, чтоб вкусно, своими руками и на всех хватило.

1. Магазинные взбитые сливки плохо держатся на поверхности кофе, так что взбей сам. Возьми две миски, большую и поменьше, большую загрузи льдом (снегом), маленькую поставь внутрь, выложи туда 500 г сливок (жирность от 30%) и работай венчиком 10 минут. Миксер не используй, не то получишь масло.

2. Коричневый сахар лучше дополняет вкус кофе, поэтому для приготовления сиропа возьми его. Итак, сироп: стакан сахара залей стаканом воды в небольшой кастрюльке. Доведи до кипения, помешивая деревянной ложкой, и дождись, когда сахар растворится.

3. Свари кофе, как ты это обычно делаешь. Возьми айриш-бокал или обычную чашку (200 мл), обдай ее кипятком, налей горячий кофе (чуть меньше половины), 40 мл ирландского виски, 1 ст. л. сиропа, перемешай. Сверху должно оставаться место для сливок.

4. Поверх кофе положи 2–3 ст. л. только что взбитых сливок — как видишь, они не идут ко дну, а отлично плавают. В довершение всего можешь посыпать сливочную горку 3–4 щепотками только что натертого мускатного ореха. Наслаждайся.

ЭКСПЕРТ: ШОН МАЛДУН, ОСНОВАТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ НЬЮ-ЙОРКСКОГО БАРА DEAD RABBIT

P.S. ПЕРВЫЙ ДОМАШНИЙ БЫТОВОЙ ХОЛОДИЛЬНИК БЫЛ СОЗДАН НЕ ТАК УЖ И ДАВНО — В 1913 ГОДУ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Жрать надо меньше

Три года подряд Владимир пытался похудеть (безрезультатно) и наконец понял: полумеры не помогают.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Владимир Пашков

ВОЗРАСТ: 35 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

РОСТ: 175 СМ

ВЕС ДО: 121 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 МЕСЯЦА

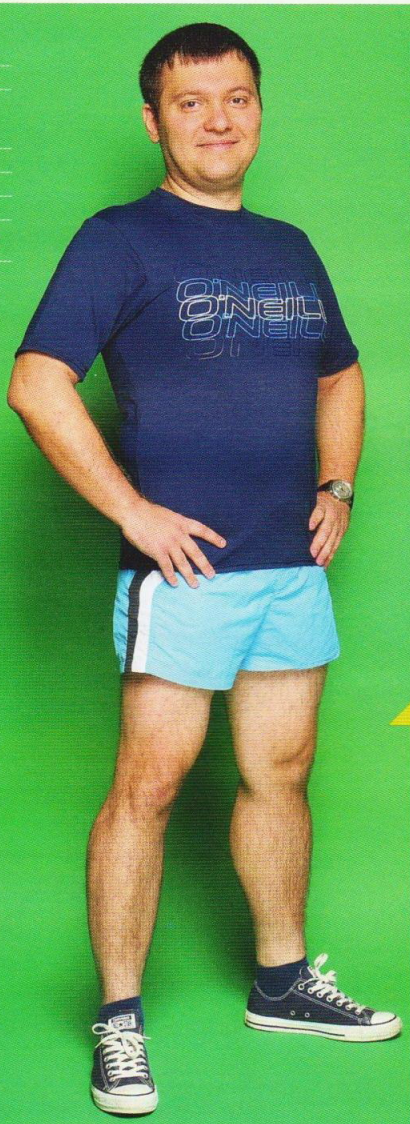
Кабанел и худел я резко. Лет пять назад устроился на новую работу, где стал много времени уделять компьютерам: за компьютером на работе, за компьютером дома. Все это сопровождалось обильным кормлением: дома — полуфабрикаты и фастфуд (жил один), на работе — столовая, где готовили от души, аж жир стекал. Вот так я начал нажираться и за полтора года набрал 30 кг.

Такая подпитанная форма мне быстро надоела, и три лета подряд, с 2011-го по 2013-й, я пытался привести себя в порядок. Обычно весы доползали до 105–110 кг, но осенью все начиналось по новой: комп, бигмак.

В марте этого года я оставил работу с жирной кухней и решил взяться за себя кардинально. От дома до новой работы было 16 км — вот я и начал ходить. Первые дни сдыхал в начале пути, но шел все дальше, много гулял по выходным и к концу мая, бывало, проходил за день марафон.

С едой тоже решил все кардинально: стал меньше жрать. Когда ходишь — есть не хочешь (главное, обходить скопления шаурмы), вернулся домой — рухнул спать, утром — на работу. Так и получилось, что за первые месяцы я дошел до 95 кг (в прямом смысле: например, в мае я в общей сложности прошел 500 км, в июне — 450 км). После этого уже стал выравнивать рацион, чтобы хоть какие-то мышцы остались при мне. Утром — салат и яйца, на работе — через каждые 2,5 часа либо йогурт, либо творог, либо куриная грудка, вечером дома — салат и мясо. В выходные стал позволять себе что-нибудь вроде десерта или пасты. Сисадмин на новой работе, как оказалось, полжизни занимается в тренажерном зале — теперь он мой личный тренер. Составили программу, каждый вечер час-полтора провожу в небольшом рабочем спортзале, но не изнуряю себя, чтобы не надоело раньше времени. Моя цель — 80 кг, вес сейчас уходит спокойно, по 1–2 кг в месяц.

Мне помогло, что я резко начал, — теперь гораздо легче форму поддерживать. В противном случае получилось бы очередное "лето похудения" с дальнейшим разъеданием до прежних габаритов.



Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть электробритву Philips SensoTouch 3D, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

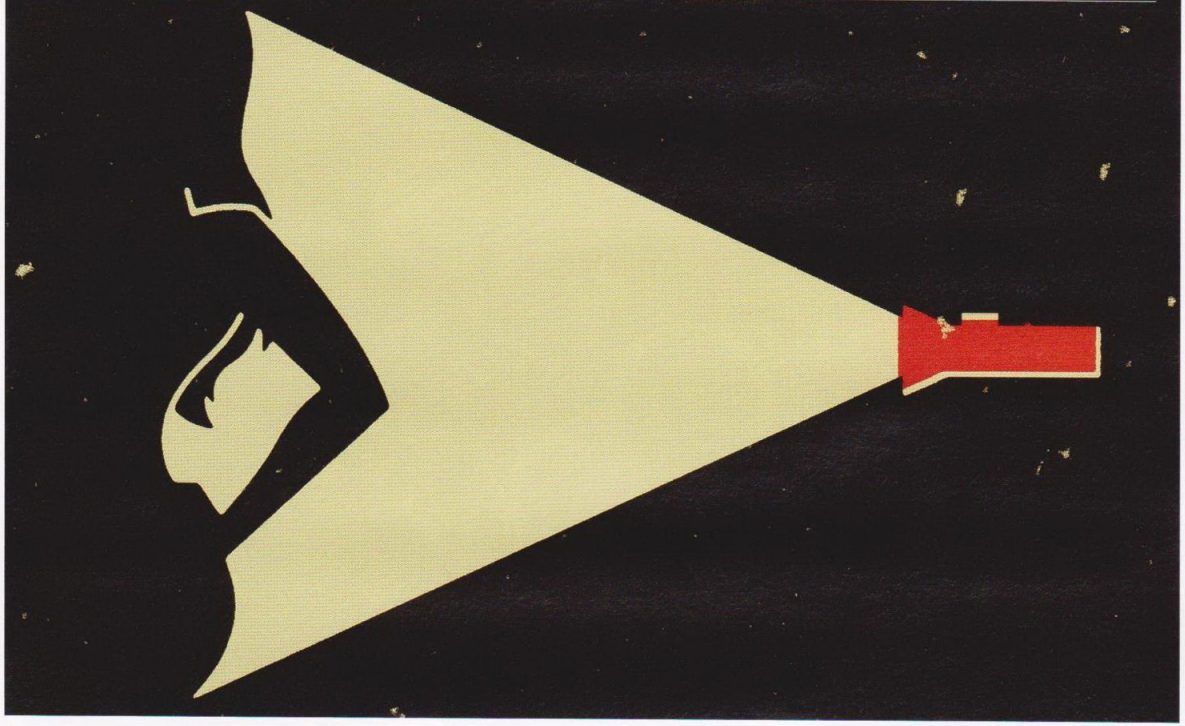
P.S. ЧЕЛОВЕК, ВЕСЬ ДЕНЬ РАБОТАЮЩИЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ МИНИМУМ 5-МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ РАЗ В ЧАС

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Голая и несмешная

Давно мечтал устроить девушке эротическую фотосессию? Нет ничего проще. От тебя всего-то потребуется...



1 Подбодрить

Даже прожженные модели, которые зарабатывают на жизнь эротическими съемками, держатся перед камерой лучше, если фотограф не устает повторять: "Ты потрясающая!" Так что расхваливай ее внешность (для чего еще существуют комплименты, как не для таких моментов?) и не забывай задорно шутить — так она скорее расслабится.

2 Поставить в позу

Ясное дело, что она не овладеет всеми навыками Роузи Хантингтон-Уайтли сразу после первой вылетевшей птички. Поэтому тебе придется руководить ею и предложить несколько поз, в которых она должна почувствовать себя достаточно сексуальной. Вот два классических варианта, которые хороши вне зависимости от того, есть на ней какая-либо одежда или нет:

А. Она сидит на краю кровати, ноги вместе, руки обхватывают ноги, подбородок лежит на коленях, грудь — на бедрах. Ты фотографируешь ее сбоку.

Б. Она лежит на кровати на спине, вытянувшись по диагонали, ее голова — в нижнем углу кадра. Пусть вытянет вверх руки и закинет голову, чтобы посмотреть в твой могучий объектив. Еще ей нужно выгнуть спину и вытянуть пальчики ног (так талия будет казаться тоньше, а ноги — длиннее).

3 Поиграть с тенями

Встроенная автоматическая вспышка еще никого не красила. Лучше возьми две лампы с абажурами и поставь их по обе стороны от модели (следи, чтобы тени делали ее краше, а не страшнее). В воскресный полдень вполне подойдет и естественное освещение из окна.

4 Настроить камеру

Ты же не первый раз держишь фотоаппарат в руках? Перейди к ручным настройкам: выставь диафрагму на 16, затвор — на 1/30 секунды, ISO — между 400 и 1600 (причем 400 дадут картинку помягче) — все вместе это должно неплохо сработать при умеренном освещении. Если пользуешься лампами, баланс белого переключи в режим "лампа накаливания". И вообще — не поленись поэкспериментировать со светом и картинкой заранее, чтобы своими "щас-щас-щас-подожди" не убить весь девушкин настрой.

5 Не отвлекаться

Ну и последнее: не вздумай показывать ей каждый сделанный кадр, даже если начнет скулить. Просматривая фотографии, она истратит весь свой (и твой) задор, а разве для этого вы собрались? Пообещай, что вы обязательно вместе просмотрите все, что получилось, а сейчас — подбородок чуть левее и ногу отставь вот так. Ага, круто.

ЭКСПЕРТ: СКОТТ ЧЕРЧ, ФОТОГРАФ-ПОРТРЕТИСТ, СПЕЦ ПО ЭРОТИЧЕСКОЙ ФОТОГРАФИИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MARK WEAVER

P.S. ОДНОЙ ИЗ СТАРЕЙШИХ ДАТИРОВАННЫХ ЭРОТИЧЕСКИХ КАРТИНОК ОКОЛО 12 000 ЛЕТ (ПЕЩЕРЫ КРЕСВЕЛ-КРЭГС, АНГЛИЯ)

Мозги по графику

Всегда нужно помнить, что для твоего мозга полезно, а что — нет. Иначе ты забудешь не только это, но и кличку соседской собаки. На этой странице мы постарались изобразить, что и как влияет на работу твоей головы.

1 ПОТ СКАЖЕТСЯ ПОТОМ

Регулярные тренировки могут на 38% сократить риск когнитивных расстройств — на этом настаивают австралийские ученые. Физическая нагрузка заставляет сердце биться чаще, благодаря этому мозг лучше снабжается кровью, а вместе с нею — веществами, которые необходимы для роста новых клеток и для работы уже существующих. От тебя требуется попотеть хотя бы по полчаса — но пять дней в неделю.

2 ВЕСОМЫЙ АРГУМЕНТ

Чем меньше ты сам, тем больше надежда на то, что твой мозг не отключится раньше твоего тела. Люди, у которых индекс массы тела (ИМТ) ниже 25, на 29% реже сталкиваются с нарушениями когнитивных функций по сравнению с теми, у кого ИМТ равен 30 и выше (так гласит свежее исследование в Journal of the American Heart Association).

3 ЧАЙ-ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

В ходе теста на запоминание люди, регулярно употреблявшие сдобренный экстрактом зеленого чая напиток, справлялись с заданием в среднем на 14% лучше тех, кто остался без экстракта. Авторы этого исследования, опубликованного в журнале Psychopharmacology, уверены: все дело в катехинах, антиоксидантные свойства которых защищают клетки головного мозга от повреждений.

4 ПОРНО НЕ ЗАДОРНО

Бенефис немецких ученых: они доказали, что мужчины, день за днем просматривающие тонны порнороликов, могут похвастаться не только крепким рукопожатием, но и скудными нервными связями между правым и левым полушариями. Главная проблема — в зацикленности мозга на одном и том же сюжете. Никто не запрещает тебе смотреть веселые картинки, но пусть это будет приятный отдых, а не главное занятие твоей жизни.

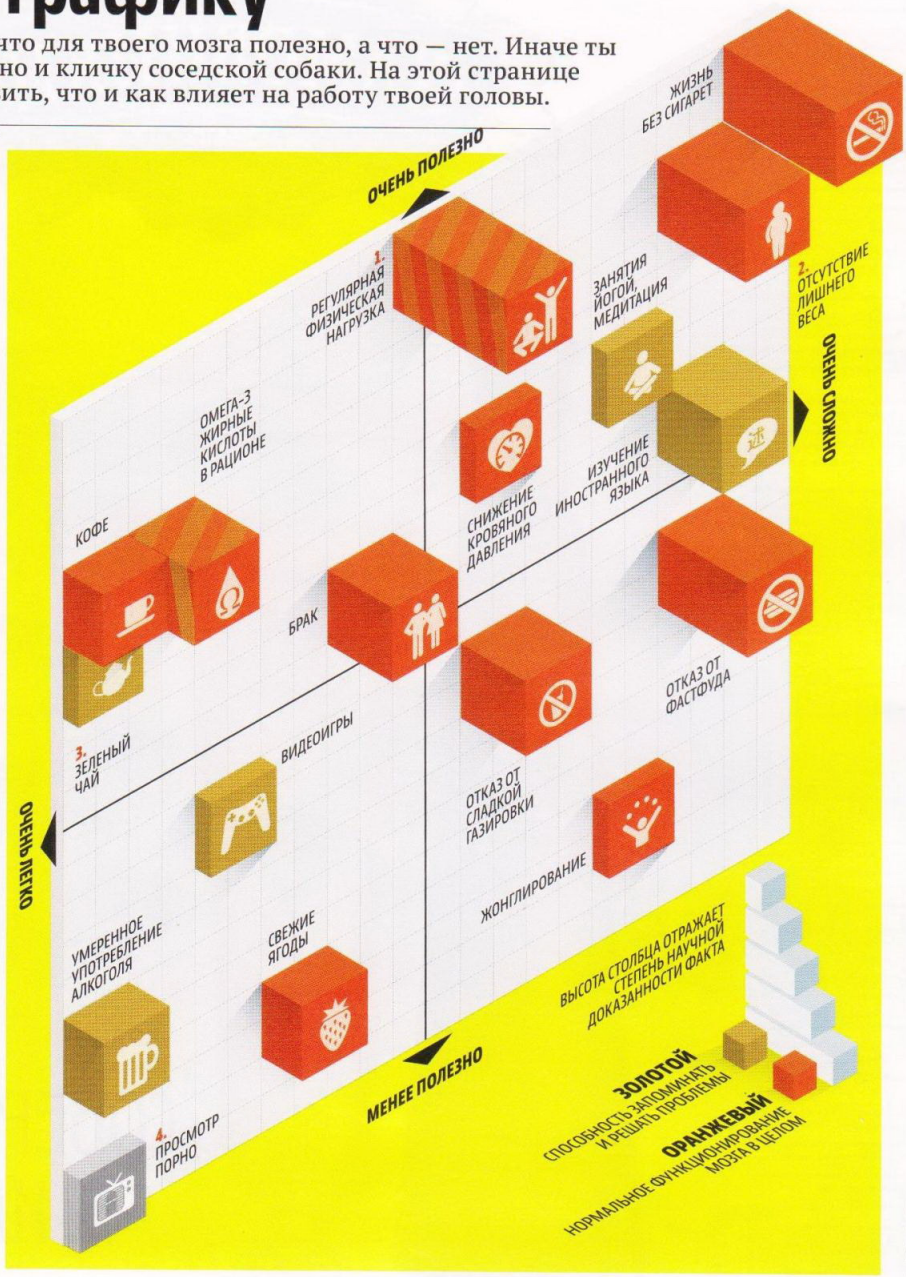


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARNO GHELFI

P.S. ЗАПОМИНАЙ ИМЕНА С ПОМОЩЬЮ ВЕСЕЛЫХ ОБРАЗОВ. ВСТРЕТИЛ КУДРЯВОГО ПЕТЮ — ВООБРАЗИ КУДРЯВОГО ПЕТУХА. ВУАЛЯ

Как огурчик?

Соленые огурцы — прекрасный способ поправить здоровье, не говоря уж о том, что ими просто весело хрустеть. Мы прошлись по магазинам, выбрали понравившиеся огурчики и устроили слепую дегустацию, чтобы выяснить, кто всех вкуснее и хрустче. Оценки ставили по пятибалльной системе.

Важно заметить: обсуждение то и дело сводилось к расхваливанию бабушкиных разносолов и их превосходству над магазинными огурцами. При подготовке текста все рассуждения на эту тему были изъяты.

1 "ЛУКАШИНСКИЕ СОЛЕНЬЯ"

Алиса Мовчан: Вялый какой-то ..... (2)
Антон Иванов: Да, пробовал я попки и поупруже ..... (3)
Дмитрий Сироткин: Сильно пересоленный ..... (3)
Арсений Виноградов: А мне нравится! ..... (4)
Роман Воропаев: Ни о чем ..... (2)
Антон Зоркин: Годные ..... (3)
Средний балл: 2,8

2 "ЗАКУСОН"

АЗ: Горчит! ..... (2)
ДС: Хороший, упругий, похрустывает ..... (3)
АВ: Перепряный. С привкусом каким-то ..... (3)
АИ: Ими плохую водку надо заедать ..... (2)
АМ: Много кардамона. Или укропа ..... (2)
РВ: Не нравится ..... (2)
Средний балл: 2,3

3 "ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ"

ДС: По вкусу лучше, чем первые и вторые ..... (4)
АМ: И хрустят лучше всех ..... (4)
РВ: Не лучше и не хуже остальных ..... (3)
АЗ: По-моему, странноватый вкус ..... (3)
АИ: Нравится! ..... (4)
АВ: Да, вкус очень странный ..... (1)
Средний балл: 3,2

4 LORADO

РВ: Мне цвет нравится ..... (3)
ДС: Очень много перца и специй ..... (2)
АВ: Да, вкус огурца забит уксусом ..... (1)
АИ: Будто испорченный ..... (1)
АМ: Фу! ..... (1)
АЗ: Будто перец откусил ..... (1)
Средний балл: 1,5

5 "МЕЛЕНЪ"

РВ: Ну и запах! ..... (1)
АМ: Эти самые ужасные ..... (1)
АИ: Дайте я выплюну! ..... (1)
АЗ: Ну вот, а я проглотил ..... (1)
ДС: Слов нет ..... (1)
АВ: Гадкий, да ..... (2)
Средний балл: 1,2

АННА ПЕТРИНА, ДИЕТОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ E&C

"Соленые огурцы — это замечательный низкокалорийный источник таких микроэлементов, как калий, магний, кальций, фосфор, железо, витаминов С, Е, В, бета-каротина, а также пищевых волокон. Кроме того, в процессе их брожения выделяются органические кислоты, способствующие нормализации микробиоты кишечника и, как следствие, оздоровлению всего организма. Однако нужно помнить, что всего 100 г соленых огурцов содержат 85% от суточной нормы натрия. Поэтому людям, страдающим ожирением, заболеваниями почек, сердечно-сосудистой системы, воспалительными заболеваниями слизистой желудка не стоит ими увлекаться".

P.S. ОБЫЧНЫЙ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 95% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ. МАЛО ПЬЕШЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ — ЕШЬ ХОТЯ БЫ ОГУРЦЫ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ГУСИНУЮ КОЖУ ЗАКАЗЫВАЛ?

Когда в пустом ночном подземном переходе ты встречаешь страшного клоуна с бензопилой, по всему телу разбегаются мурашки, а волосы на руках и ногах встают дыбом. Рассказываем, как и зачем это происходит.

ЭКСПЕРТЫ: ШЕРИ ХАРТ, АССИСТЕНТ-ПРОФЕССОР НЕВРОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ОГАЙО; ВЕСНА ПЕТРОНИК-РОУЗИК, ДЕРМАТОЛОГ, МАГИСТР НАУК ИЗ ЧИКАГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

1 СИГНАЛ ТРЕВОГИ

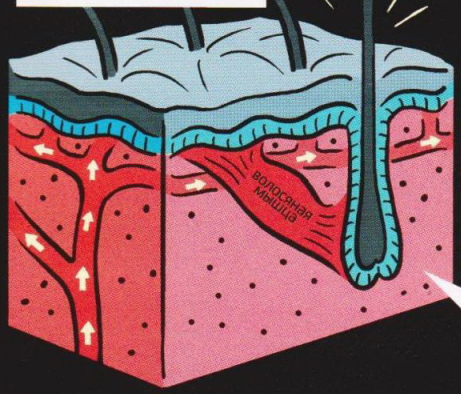
Когда миндалевидное тело в твоем мозгу (оно играет ключевую роль в обработке эмоций) фиксирует угрозу (или просто становится свидетелем "Пилы – 25"), оно посылает сигнал тревоги в гипоталамус – центр управления твоей вегетативной нервной системой.

2 АКТИВИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ

Приняв сигнал, гипоталамус активирует симпатическую нервную систему – включает стрессовый режим "бей или беги". Активно работают надпочечники. В расположенных в коже симпатических нервах образуется норадреналин – гормон стресса, из-за которого, в частности, учащается сердцебиение.

3 ГОТОВ К ОБОРОНЕ

Вот теперь ты с одного маху готов перескочить через забор или, увы, наложить в штаны. Дыхание учащается, сердце стучит отбойным молотком – для того чтобы выделяемый надпочечниками адреналин вместе с кровью быстрее разлетелся по организму и достиг – кроме прочего – слоя кожи, называемого дермой. Здесь, в дерме, адреналин и норадреналин берутся за дело.



4 НАПРЯЖЕНИЕ МИКРОМЫШЦ

Гормоны стресса поднимают тревогу во всем организме. Не избегают этой участи и так называемые волосяные мышцы – микромышцы, прикрепленные к фолликулу (корню) каждого волоска на твоем теле. Адреналин и норадреналин буквально впиваются в эти микромышцы, заставляя их сокращаться и оставаться в таком положении до "отбоя".

5 НА ДЫБЫ!

Сокращаясь, волосяная мышца оказывает воздействие как на фолликул (отчего волос встает дыбом), так и на дерму (отчего на поверхности образуется бугорок, мурашка). Это эволюционный защитный механизм, общий у людей, кошек, дикобразов и т.д.: когда шерсть (иголки) становится дыбом, животное кажется больше и опаснее, чем на самом деле. Разница в том, что человек уже давно никого не пугает гусиной кожей.

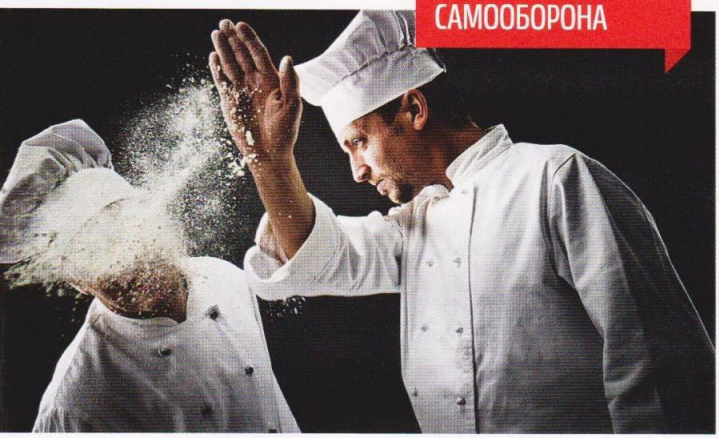
P.S. БЕЗ ШЕРСТИ У ЧЕЛОВЕКА СМОГ РАЗВИТЬСЯ МОЩНЫЙ, ТРЕБУЮЩИЙ ХОРОШЕЙ СИСТЕМЫ ОХЛАЖДЕНИЯ (ПОТООТДЕЛЕНИЯ) МОЗГ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: R.KIKUO JOHNSON

Производственный враг

В знаменитом труде Дарвина выживает сильнейший. На твоей работе — тоже. Хочешь шагать по ступенькам карьеры — дерись и отражай нападки! Но только аккуратно, обдуманно, без кулаков. Следуй вот этим правилам.

САМООБОРОНА



1 НИКОГДА НЕ РУГАЙСЯ ПО ИМЕЙЛУ

Это очень соблазнительно — настрочить уничижительное письмо долботрясу, который все портит и стоит поперек дороги. Но: профессионалы говорят, что такие вопросы не решаются по почте. Цитируем профессора Уортонской школы бизнеса Ричарда Шелла: "Чрезвычайно трудно точно передать свои эмоции и убедить собеседника, если он видит не тебя, а только буквы и слова — в которые волен вложить любую интонацию, которую он вообразит".

2 ПРЕДУПРЕДИ: "ИДУ НА ВЫ"

С другой стороны, заставать коллегу врасплох, чтобы выяснить с ним отношения лицом к лицу, — тоже не вариант. В XIX веке никто не стрелялся без предупреждения: назначалась дуэль. Вот и ты прояви благородство, предупреди: "Слушай, надо обсудить кое-какие рабочие вопросы". Ты ведь хочешь обсудить и решить проблему? Если нападешь на оппонента внезапно, он не успеет подготовить вменяемые контраргументы и от растерянности начнет грубить. И еще один совет: не надо назначать прям официальную встречу — так ты только раззадоришь противника и заставишь его явиться во всеоружии. Действуй мягче.

3 ВЫЯСНЯЙ ОТНОШЕНИЯ ЗА ОБЕДОМ

Совместно разделить пищу — древний символ перемирия. Так что обед на нейтральной территории, пожалуй, лучшее время и место, чтобы обсудить возникшее недопонимание. Пригласи неприятеля перекусить. Согласится — хорошо. Будет время поесть, послушать, высказаться, понять и — если захочется — принять его точку зрения.

4 ВХОДИ В ПОЛОЖЕНИЕ

Никогда не помешает войти в положение недруга. И не только попытайся объяснить себе, почему он так поступает, но и скажи это вслух: "Я понимаю, что с твоей точки зрения всё, наверное, выглядит так, словно..." Людям нравится, когда ты их понимаешь. Допустим: суть конфликта в том, что твой собеседник чувствует себя несправедливо обойденным в каком-то рабочем вопросе. Дай ему надежду: "Вась, если ты переживаешь из-за того, что твоя идея воплощается без твоего участия, так и скажи. Ведь в этом все дело?"

5 ДУМАЙ НЕ ТОЛЬКО О СЕБЕ

Бодаться с коллегой имеет смысл в том случае, если ты знаешь, что на твоей стороне интересы компании, начальника, коллег. С такой поддержкой ты наверняка победишь. Если же ты отстаиваешь свою мелкотравчатую выгоду — отступись. Если, конечно, не придумаешь, как повернуть вопрос так, чтобы все поняли — твоя правда будет выгодна всем. Например, если предложенный тобой проект собираются отдать другому человеку, объясни: ты нашел этого клиента, значит, ему комфортно с тобой; нужно оставить тебя на этом проекте, чтобы не потерять заказ. И в любом случае, никогда не шуми и не оскорбляй оппонентов: скандалистов не любят нигде, будь они хоть трижды правы.

ЭКСПЕРТЫ: ТАША ОЙРИК, ГЛАВА КОНСАЛТИНГОВОЙ ФИРМЫ EURICH GROUP В ДЕНВЕРЕ; ДЖ. РИЧАРД ШЕЛЛ, ПРОФЕССОР УОРТОНСКОЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА ПЕНСИЛЬВАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА; ДЖЕЙМИ ШОУКЕР, СОАВТОР КНИГИ AUTHENTIC CONVERSATIONS

КАК ГОВОРИТСЯ

В русском языке немало слов, которые обозначают полный провал и, скажем так, пипец. Разбираемся в их происхождении.

КАЮК

Вообще "каюк" — это турецкое название небольшой речной плоскодонной лодки, известное и на северном берегу Черного моря. Те, кто выходил на каюке в это самое море, часто не возвращались обратно (особенно в шторм). Так и родилось в одесском жаргоне выражение "ему каюк".

ШВАХ

Швах — прямое заимствование из немецкого языка, где слово schwach означает "слабый, болезненный, хилый", а также имеет устаревшее просторечное значение "плохо". Так и родилось в русской речи "дело швах". То есть все, кирдык.

КИРДЫК

По одной из версий, "кирдык" — татарский подарочек русскому языку. В момент заимствования татарское "кырдык" имело следующие значения: "побрили, скосили траву начисто; уничтожили, истребили; зарезали, отрезали". Вполне правдоподобно.

P.S. 86% ОПРОШЕННЫХ РОССИЯН ПРЕДПОЧИТАЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С КОЛЛЕГАМИ (SUPERJOB.RU)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Куда ты денешься

Стесняешься обнажаться? Ничего, мы выбьем из тебя эту подростковую глупость.

ЭКСПЕРТ: БРАЙАН ФЕРРИС, ПСИХОЛОГ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЙСЯ НА ТЕМЕ УВЕРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ

В ЕЕ СПАЛЬНЕ

Волнуешься насчет того, что она подумает о твоих мышцах? Не сочтет ли ноги слишком худыми? Поверь — она переживает за себя еще больше (лишнее подтверждение этого ищи на стр. 46). Сфокусируйся не на стыде, а на ощущениях момента: на запахе, на прикосновениях. Пробурчи что-нибудь о ее красоте. Увидишь: она запомнит твою страсть и напористость, а не образ голого растерянного парня.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Не знаем, что именно с тобой стряслось, почему ты у врача и что стесняешься показывать. Запомни одно: врач видел и похуже. А чтобы немного абстрагироваться от ситуации, задавай ему вопросы: какие анализы тебе еще нужно сдать? Что может означать конкретно вот этот симптом? И не бери в голову: он забудет о тебе уже через 10 минут после приема.

НА СТОЛЕ МАССАЖИСТА

Могут ли твои прикосновения вызвать возбуждение у деревяшки? Вряд ли. То же самое и с массажистом: ты для него материал, с которым он обращается, как гончар с глиной. Для тебя прикосновение напрямую связано со вторжением в зону интимного — массажист же мял стольких людей, что у него бы и на половину из них не хватило грязных мыслей. О прикосновениях к любым пограничным зонам тебя профессионально предупредят.

А ТЕПЕРЬ ПО-СОБАЧЬИ

Понимаешь ли ты, что хочет тебе сказать твоя (или любая другая) собака? А вот давайка проверим.

ЭКСПЕРТ: КЛАЙВ УИНН, РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ ПОВЕДЕНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ВО ФЛОРИДСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

1 ПЕС ОТВЕРНУЛСЯ

Не то чтобы он тебя игнорирует. Пес отворачивается, когда чем-то смущен, расстроен, разочарован (люди в таких случаях тоже отворачиваются и притворяются, будто копаются в своем телефоне).
Используй Если тебе нужно, чтобы собака отстала и ушла, просто отвернись и не смотри на нее. Она оставит тебя наедине с твоими переживаниями.

2 ПЕС СКАЛИТСЯ

Как правило, это демонстрация оружия, но не всегда. Если пес при этом щурит глаза, прижимает уши и мелко виляет опущенным хвостом, то перед тобой — сама покорность.
Используй Когда нужно втереться в доверие к незнакомой собаке, гладь ее, щурь глаза и слегка улыбайся. На ее языке это значит "я — друг".

3 ПЕС ЗЕВАЕТ

Собака зевает необязательно потому, что устала или заскучала. Это успокаивающий жест. Например, она встревожена сама, или чувствует, что злишься ты, — и разевает пасть, желая помочь себе (тебе), успокоить.
Используй Псина обезумела от фейерверка во дворе дома? Погладь ее и широко, сладко зевни. Это же успокаивающий жест.

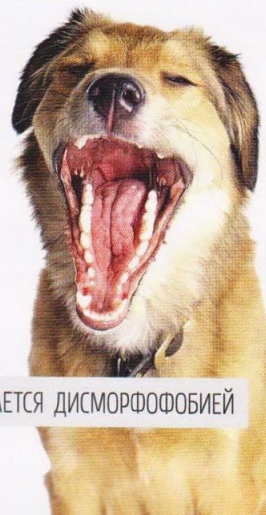


ФОТО: GETTY/FOTOBANK. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PAUL BLOW

P.S. БОЛЕЗНЕННОЕ НЕДОВОЛЬСТВО ДЕФЕКТАМИ И ОСОБЕННОСТЯМИ СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ ДИСМОРФОФОБИЕЙ

Опять двойка

3 ноября 2001 года у Кости Цзю был не только бой за звание абсолютного чемпиона мира в 1-м полусреднем весе, но и именины. Он надел выходные черные трусы, заплел косу и пошел учить своего противника Заба Джуду исполнять то, что позже эксперты назовут "танцем цыпленка".

СТОП-КАДР

Просмотр этого боя займет у тебя 5 минут 59 секунд, но в них — целый учебник по боксу, написанный двумя профессорами: Цзю и Джудой. Вот краткое содержание.

УРОКИ ЗАБЫ ЙОЭЛЬЕВИЧА

1 До того как Костя притушит свет в глазах Заба, глаза эти будут постоянно нацелены на него. Учись, студент: если вышел на бой, не выпускай из поля зрения треугольник, который образуют голова и плечи соперника. Во многом это помогло Джуде большую часть боя уклоняться от Костиных кулаков — так, как не снилось ни одному призывнику. Особенно хорошо ему удавался уход с траектории удара с помощью поворота на 90° на одной ноге: только Цзю соберется ударить, а Джуда уже сбоку и сам стучится в Костину голову.

2 Два шага назад, один вперед — это не только один из принципов развития нашей страны, но и неплохая боксерская тактика. У Джуды она в этом бою работала отлично: он пятился, выманивая Костю, а потом резко шагал вперед и встречал дорогого гостя молниеносным угощением.

3 Последний урок Заба учим на его ошибке. Получив мощный удар, Джуда тут же вскочил, к чему явно не были готовы его ноги и голова. Итог — неуклюжие пируэты и приземление обратно на ринг. На самом деле ему стоило вставать постепенно: сначала на одно колено, а потом, немного придя в себя, уже подниматься на все 171 см своего роста. До гонга оставалось-то всего 3 секунды, а там — спасительный отдых.

ЛЕКЦИЯ КОНСТАНТИНА БОРИСОВИЧА

1 "В первом раунде нашего боя инициативу захватил Джуда", — признает Цзю. Но даже в такой ситуации можно эффективно наказывать соперника. Например, встречными кроссами через руку. Костя дожидался, пока соперник выбросит кулак вперед, а сам уклонялся и бил в ответ — прямо над только что пролетевшей в его сторону перчаткой.

2 Джуду подвело в том числе и то, что он слишком вошел в раж. Было видно, как, очередной раз попав по 32-летнему Косте, 24-летний Заб спешил добить его, переходя на сумбурные удары. Более опытный Цзю это тоже видел — и пользовался задором юного соперника, чтобы измотать и запутать его. "Во втором раунде я заставил его передвигаться по всему рингу, хотя он не осознавал моего замысла. Ближе к концу второго раунда я сделал ложный выпад, и он попался на него".

3 Этот бой — торжество двоек. Одна из них и поставила точку в схватке: "Я ударил его в шею внезапным хуком и, когда он уклонился от него, нанес страшный правый в голову. Его голова коснулась пола с жутким стуком". Мы попросили Костю рассказать, какие упражнения помогают развить "страшный правый". Вот что он посоветовал: отжимания с хлопками ("тренирует конечную фазу удара и выносливость"); махи с гантелями ("плечевые суставы для сильного удара должны быть очень выносливыми"); имитация удара с остановкой кулака в 2–3 мм до цели (помимо силы в ударах важна точность).

P.S. ОТЛИЧНЫЙ И, СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕИЗВЕСТНЫЙ ТЕБЕ УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ ОТЖИМАНИЙ С ХЛОПКАМИ ИЩИ НА СТР. 68

ФОТО: REUTERS

Ну и дыра

Ты из тех, кто перед каждым Хэллоуином ломает голову над очередным пугающим костюмом? Вот тебе идея на миллион. А если ты уже вырос из подобных забав, сооруди этот костюм сыну или племяннику. Давай, за дело.

У ТЕБЯ ОДИН ДЕВАЙС

Тебе нужен полностью заряженный планшет (как вариант — смартфон, но на него могут не вовремя позвонить). Если на нем установлено бесплатное приложение DigitalDudz (Android и iOS) — еще лучше.

У ТЕБЯ ДВА ДЕВАЙСА

Из двух подключенных к интернету аппаратов с фронтальными камерами можно сделать большое сквозное отверстие в груди.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

Ножницы, пищевая пленка, скотч, футболка (лучше белая).

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

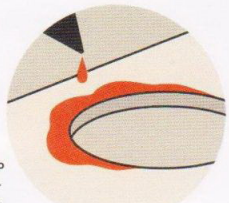
1. В качестве защиты обмотай планшет пищевой пленкой и зафиксируй края скотчем на его тыльной стороне. Мало ли у кого какая будет реакция на твои шутки.
2. Засунь планшет внутрь футболки и совмести экран с вырезанной дырой. Не жалей скотча — хорошенько приклей прибор к ткани. Не дай бог оторвется и улетит на пол — то-то будет страшное зрелище.
3. Если используешь два прибора, проделай все то же самое со вторым, прикрепив его к дыре на спине.

СОТВОРИ ОТКРЫТУЮ РАНУ

1. Руководствуясь размерами планшета, вырежи спереди на футболке круглую дыру (она должна быть слегка меньше экрана). Края дыры сделай рваными, лохматыми.
2. В приложении DigitalDudz найди Flesh iWound — это зацикленное видео обнаженного бьющегося сердца крупным планом. Ну или сам выбери подходящую картинку или видео (копошащиеся черви, например). Главное, если не будешь использовать приложение, — отключи у планшета автоматическое выключение экрана, чтобы твоя шутка не погасла.

ДОБАВЬ СПЕЦЭФФЕКТОВ

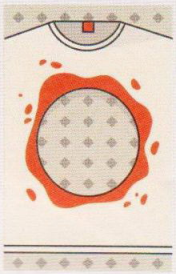
Для пущей дикости заляпай края "раны" (или обеих "ран") чем-нибудь, напоминающим кровь. Можешь попробовать багровую гуашь, красный маркер, акриловую краску или искусственную кровь из магазина приколов.



ЭКСПЕРТ: ФРЕЙЗЕР СМИТОН, ГЛАВА КОМПАНИИ MORPHCOSTUMES

СОТВОРИ СКВОЗНУЮ ДЫРУ

1. На груди и на спине футболки вырежи круглые отверстия (каждое — чуть меньше размера экрана планшета/телефона). Края дырок обтрепи для реализма.



Особое внимание обрати на то, чтобы фронтальные камеры на девайсах ничто не загораживало.

2. Свяжи одно устройство с другим с помощью любой программы для видеообщения (FaceTime, скайп и проч.). Картинка передней камеры будет передаваться на твой задний экран и наоборот. Если есть возможность — поиграйся с зумом, чтобы размер изображения был наиболее реалистичным.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TIM RIDLEY

P.S. ОДИН ИЗ САМЫХ РАСХОЖИХ ЛЮДСКИХ СТРАХОВ — СТРАХ ЗМЕЙ. УЧЕНЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ОН ОБУСЛОВЛЕН ЭВОЛЮЦИОННО

ПАУЧНАЯ РАБОТА

Имитируя движения Спайдермена (да еще с хлопками), ты тренируешь не только мышцы, но и реакцию (читай — мозг). Попробуй — не пожалеешь.

Чувствуешь, что твоим тренировкам не хватает чего-то зажигательного? Прогресс застопорился? У нас есть кое-что для тебя. Ползание по-спайдерменски — это не детская забава, а самый что ни есть эффективный способ нарастить так называемую рефлексивную силу (именно благодаря ей ты можешь быстро поймать летящий мяч и показать парочку отточенных приемов кун-фу).

Упражнение, которое прорабатывает каждую руку в отдельности (в совокупности с нагрузкой на противоположную ногу), отлично развивает нервные связи между мозгом и мышцами, что в свою очередь приводит к улучшению взаимодействия левого и правого полушарий. На практике это означает, что твоя реакция станет заметно быстрее — играешь ли ты в теннис или берешься за неотложную срочную работу.

По сути, тренировка Спайдермена нагружает те же мышцы, что и обычные отжимания, — только интенсивнее, плюс кор напрягается сильнее, чтобы сохранить баланс. Также в комплекте — славно потрудившиеся мышцы груди, живота и трицепсы. Наравне со всем этим развиваются гибкость и подвижность. Ну, каково?! Кажется, именно этого тебе и не хватало.

1 ЛОЖИСЬ

Прими обычное положение для отжиманий. Тело прямое, вытянутое.

2 "ПОЛЗИ"

Оторви левую ногу от пола, согни ее в колене (оно двигается по направлению к левому локтю). Правый локоть в это же время сгибается — как во время обычного отжимания. Грудь и таз должны опуститься максимально низко.

3 ХЛОПАЙ

Вернув левую ногу на место, резко оттолкнись обеими руками от пола и хлопни ладонями в воздухе. Приземлись в исходное положение и действуй зеркально: оторви от пола правую ногу и согни ее в колене, а левый локоть согни, опустив кор максимально низко. Потом хлопок — и так далее, левая нога, правая нога.

4 ПОВТОРЯЙ

Для лучших результатов напрягай кор, не сгибай его. Отточи технику, прежде чем наращивать темп упражнения. Выполняй паучьи отжимания в финале своей обычной тренировки столько, сколько сможешь. Почувствуй результат и похвали себя.

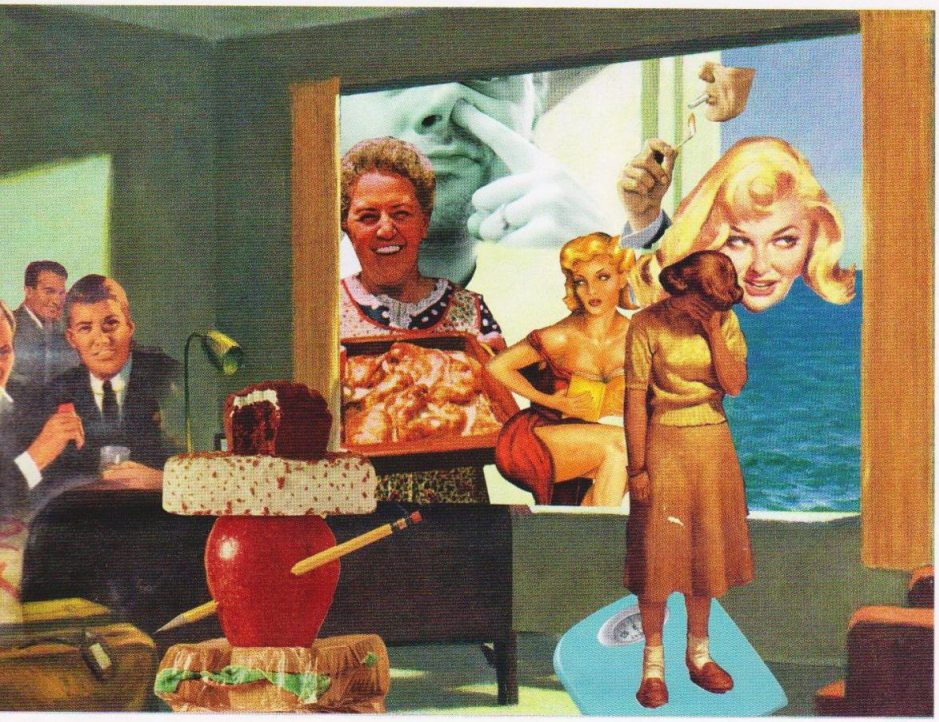
Теперь у тебя будет...

- НЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ
- ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРЫВНАЯ СИЛА
- КУБИКИ ОЛИМПИЙСКИХ АТЛЕТОВ
- ШИРОКАЯ ГРУДЬ И МОЩНЫЕ ТРИЦЕПСЫ

P.S. В СПИСКЕ 50 ВЕЛИЧАЙШИХ ГЕРОЕВ КОМИКСОВ ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА EMPIRE ЧЕЛОВЕК-ПАУК ЗАНИМАЕТ ПЯТОЕ МЕСТО

ФОТО: PHIL HAYNES

16 фактов, которые нужно скрывать от жены



01 Заначку и вообще факт ее существования. Не для того, чтобы жизнь не казалась ей малиной, а наоборот: скрытые ресурсы помогут тебе сделать женщине сюрприз.

02 **Количество и качество партнерш, которые были до нее. Женскому любопытству (и ревности) нет предела, но ты держись. Твое буйное прошлое — только твое.**

03 Тот факт, что твой рабочий день уже закончился. Это твой нечастый шанс посвятить пару часов себе и никому больше.

04 **То, что тебе нравится ее подруга. Если ты, конечно, не против того, чтобы они оставались подругами.**

05 Сколько на самом деле денег ты тратишь на свои увлечения. В конце концов, ты можешь себе это позволить. (Ну то есть ваш ребенок не ходит с кругами под глазами от недоедания, так?)

06 То, что твоя мама готовит вкуснее. А не то выяснится, что ее папа умел чинить краны и проводил много времени с детьми.

07 Истории о том, как ты когда-то кому-то изменял. Женская логика проста: "Изменял кому-то — изменит и мне". Ну зачем ей эта информация? Ты должен быть чист и блестящ, как майский жук.

08 Любимую привычку поковыряться в носу в одиночестве, выдавить прыщ. Подобные предосудительные удовольствия не красят мужчину в глазах женщины. Пусть даже она твоя жена.

09 **Секреты друзей. На то они и друзья.**

10 Свои соображения о том, как она потолстела. Никто толком не знает, как без последствий сообщить девушке, что она немного того, расползлась.

11 Цвет волос секретарши или коллеги на работе. Другие девушки (особенно незнакомые ей) могут существовать в твоей жизни фоном, без ярких пятен, без деталей.

12 **С кем из ваших общих знакомых ты в свое время переспал. Пусть хорошие друзья и знакомые остаются для вас просто хорошими друзьями и знакомыми.**

13 Истинную причину твоего желания уйти на неделю в глухой поход. Друзья зовут, не можешь отказать. И нет нужды объяснять, что она довела тебя до ручки тревогами и сомнениями по поводу своей новой работы и прически.

14 Над чем ваш мужской коллектив гогочет в перерывах между работой. Если у твоей жены исключительное чувство юмора, то можешь пересказать самую невинную шутку. В ответ увидишь самый странный взгляд.

15 **Что тебе известен тот факт, который она хотела бы от тебя скрыть. Постарайся о нем забыть. Скрывает — значит, на то есть веская причина, и глубже лучше не копать.**

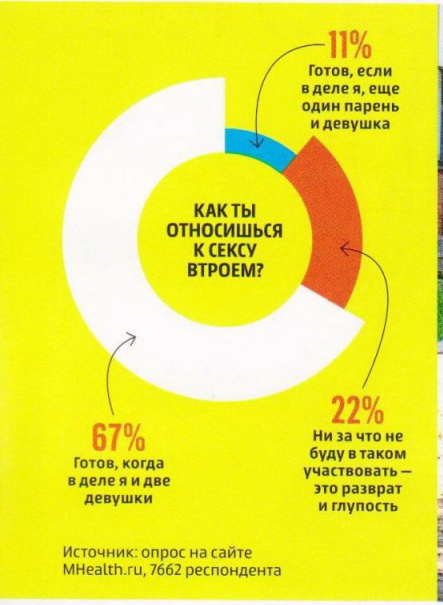
16 Что ты купил что-то вкусное и сожрал в одиночку. Женщины и еда — гремучая смесь. Тебе могут простить выключенный в течение всего вечера телефон, но вот оставшиеся после пончиков крошки — вряд ли.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. БОЛЬШЕ ВСЕГО РОССИЯН (64%) УВЕРЕНЫ, ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ МУЖА И ЖЕНЫ — ДОВЕРИЕ (ОПРОС ФОМ)

Делаем из двушки трешку

Не говори, что ты никогда не мечтал о сексе втроем, — все равно не поверим. Вопрос в другом: должна ли такая мечта оставаться мечтой?


КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К СЕКСУ ВТРОЕМ?
11%
Готов, если в деле я, еще один парень и девушка
22%
Ни за что не буду в таком участвовать — это разврат и глупость
67%
Готов, когда в деле я и две девушки

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 7662 респондента

● В ходе большого опроса мужчин и женщин в возрасте 18–60 лет (средний возраст — 21 год) попросили оценить по шкале от 0 до 6 свое желание поучаствовать в сексе втроем (с двумя партнерами противоположного пола). Средний мужской результат — 4,48. Уровень женской готовности пуститься во все тяжкие — 1,62. Шансов у тебя не то чтобы много.

JOURNAL OF BISEXUALITY

● **С двумя женщинами у мужчины появляется возможность властвования, менеджирования. Ими можно манипулировать, можно заставить их обеих стоять на цыпочках. Психологически очень заманчивая ситуация, однако есть одно "но": если ты не знаешь, что с одной делать, то с двумя тебе точно не совладать. Это как экзамен: решился на секс втроем — показывай, что можешь. А любая подобная проверка качества — вещь для мужчины очень тревожная. Ну ее в болото. А секс втроем, где участвуют два мужчины, — вообще женская история. Ибо мужчина конкуренции с другим самцом совершенно не переносит, ни физически, ни морально.**

СЕРГЕЙ АГАРКОВ, СЕКСОЛОГ, В ИНТЕРВЬЮ MEN'S HEALTH, 2011

● Хочешь секса втроем? Вот ключевые советы. 1) Паре проще найти третьего партнера, нежели одиночке — двоих. Не начинай авантюру в одиночестве. 2) Вы с девушкой ругаетесь, мало занимаетесь сексом, не доверяете друг другу? Эта затея не для вас — она лишь добьет ваши отношения. 3) Партнерша, которая боится секса при свете, ни на что подобное точно не согласится. А вот если она как-то упоминала о том, что однажды целовалась с девушкой, — хорошо. 4) Спьяну на вечеринке такие вещи не предлагаются (особенно когда рядом ее подруга, которую ты подразумеваешь). Дома, в спокойной интимной обстановке — это да. 5) Не начинай разговор со своих желаний. Спроси, чего хочет она, а когда услышишь встречный вопрос, скажи, что хотел бы посмотреть, как она занимается сексом с другой женщиной. Ну и далее — по обстоятельствам. Действуй деликатно.

ЭМИЛИ МОРЗ, СЕКС-ТЕРАПЕВТ, ЭКСПЕРТ ПО ВОПРОСАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

● **Каждый четвертый эксперимент с "менаж а труа" заканчивается полным разрывом отношений в стабильной паре: как правило, один из партнеров оказывается не в состоянии справиться с ревностью. 46% тех, кто попробовал секс втроем, утверждают, что мысли об этом были намного интереснее, чем практика.**

ПО ДАННЫМ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN

P.S. А ВОТ В МН-ОПРОСЕ 2011 ГОДА СЕКС С ДВУМЯ МУЖИКАМИ ЗАНЯЛ ПЕРВОЕ МЕСТО В СПИСКЕ ЖЕНСКИХ ФАНТАЗИЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОСМОТРЕТЬ

С 23 ОКТЯБРЯ*

"Убить гонца"

Фильм основан на биографии американского журналиста, лауреата Пулитцеровской премии Гари Уэбба. Когда репортер узнает, что ЦРУ поддерживает никарагуанских контрреволюционеров, а те в свою очередь переправляют в США тонны кокаина, встает вопрос: нужно ли об этом писать? Ведь от ответа зависит его жизнь.

С 6 НОЯБРЯ

"Интерстеллар"

Очередное глубокомысленное фантастическое высказывание от режиссера Кристофера Нолана ("Начало", "Темный рыцарь"), на этот раз — о путешествиях в пространстве и времени в поисках спасения для человечества. В главной роли — Мэтью Макконахи, который неожиданно оказался большим американским актером.

С 13 НОЯБРЯ

"Пацаны"

В 1997 году уже был снят фильм по этому сценарию Юрия Короткова, картина называлась "Американка". Теперь — новый фильм по тому же сценарию, причем названием отсылающий к другому старому кино про подростков. Итак, на дворе — 1970-е, парень влюбляется в девушку своего погибшего старшего брата, а дальше — драки улица на улицу, танцы во дворах и первая любовь — естественно, на всю жизнь.

ПОСЕТИТЬ

ДО 30 НОЯБРЯ

"Тур Хейердал"

Москва, Государственный Дарвиновский музей

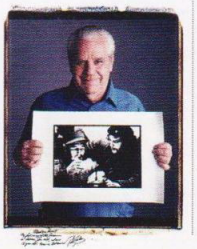
6 октября мир отметил 100-летие со дня рождения легендарного путешественника и ученого Тура Хейердала. Этой дате посвящен большой проект Дарвиновского музея, где можно будет увидеть оригинальные предметы из экспедиций норвежца, снятые им документальные фильмы и, например, реконструированный плот "Кон-Тики" (на него можно забраться и оценить ничтожность этого судна по сравнению с океаном). К слову, музей славится своей дружелюбностью к детям, так что это отличный вариант для семейного выходного дня.

ДО 14 ДЕКАБРЯ

"100 портретов легендарных фотографов и их шедевры"

Санкт-Петербург, Лофт-проект "Этажи"

Фотограф Тим Мантоани придумал предельно простой по форме и предельно сложный в исполнении проект: показать зрителю, что за любой хрестоматийной фотокарточкой стоит обычный живой человек. Он выбрал полторы сотни известнейших фотографий (от портрета Че Гевары до портрета Курта Кобейна) и попросил их авторов попозировать со своим шедевром в руках. На осуществление идеи ушло семь лет. Сто из получившихся портретов ты можешь увидеть, что называется, живьем. Проделанная Тимом работа впечатляет.



ПОСЛУШАТЬ

1 НОЯБРЯ

"АукцЫон"

Москва, "ГлавClub"

Великая (без дураков) группа "АукцЫон" продолжает череду юбилейных концертов. На этот раз музыканты празднуют 25-летие одного из лучших своих альбомов "Как я стал предателем". Да и не столь важен повод, сколько очередная возможность прийти и услышать.

21 НОЯБРЯ

Горан Брегович

Москва, "ГлавClub"

Это лишь кажется, что мода на балканскую музыку прошла. Стоит только оркестру Горана Бреговича выйти на сцену, как в зале начинаются безумные пляски. Брегович в России как родной. Год назад он выступал здесь, и вот — новый концерт, немудрено названный Crazy Balkan Party. Впрочем, лучшего названия и не придумать.

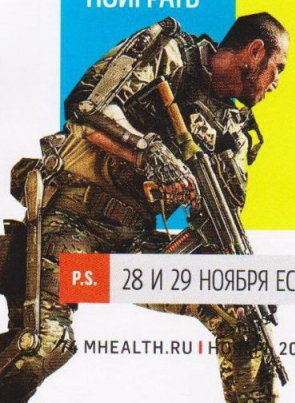
29 НОЯБРЯ

Swans

Москва, клуб Volta

Звуковые террористы, патриархи индустриального рока, группа Swans, возглавляемая своим мрачным лидером-интеллектуалом Майклом Джирой, возвращается в Россию с новой программой — грандиозным альбомом To Be Kind. "Некоторые из треков даже мелодичные", — с удивлением замечает Джира. Готовься, будет очень громко.

ПОИГРАТЬ



Call of Duty: Advanced Warfare

Платформы: все

Главная видеоигра про стрельбу всех времен и народов переживает перерождение — и на этот раз, похоже, серьезное. Недалекое будущее, сбрендивший миллиардер-милитарист (Кевин Спейси твоему вниманию) руками персональной армии задумывает поставить на колени весь мир, и тебе предстоит его остановить. Куча новых игрушек — от реактивных ранцев и шагающих танков до бронированных экзоскелетов, много взрывов, очень много стрельбы. Все как ты любишь. На прилавках с 4 ноября.

The Crew

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Ты — агент под прикрытием, в роли водителя внедряешься в банды, мешающие честным американским налогоплательщикам спокойно спать, и выводишь преступников на чистую воду. Лихие погони, тысячи километров дорог, масса реально существующих автомобилей (от серийных внедорожников до суперкаров), плюс графика на пике технологий — натурально самая красивая гонка на данный момент. В продаже с 11 ноября.

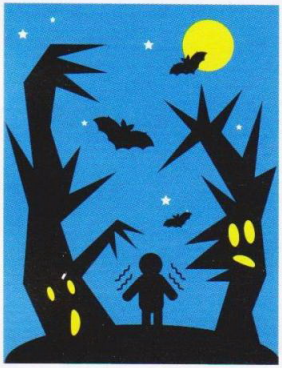
P.S. 28 И 29 НОЯБРЯ ЕСТЬ ПОВОД ДЛЯ ВЕСЕЛЬЯ: В МОСКОВСКОМ КЛУБЕ RAY JUST ARENA ВЫСТУПАЕТ ШУМНЫЙ "ЛЕНИНГРАД"

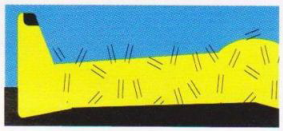
ФОТО: TASS-PHOTO

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ





ОГУРЕЦ

НАЗВАНИЕ ЭТОГО ОВОЩА ПРИШЛО ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА, ГДЕ СЛОВО "ЭГУРОС" ОЗНАЧАЕТ БУКВАЛЬНО "НЕЗРЕЛЫЕ". ТЕСТ МАГАЗИННЫХ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ И ВСЮ ПРАВДУ ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 56

РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО КОНФЛИКТ С РУКОВОДСТВОМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ УВОЛЬНЕНИЕМ СОТРУДНИКА (ОПРОС SUPERJOB.RU). КАК ПРАВИЛЬНО КОНФЛИКТОВАТЬ С КОЛЛЕГАМИ, ТЫ ПРОЧИТАЕШЬ НА СТР. 60

10

ВОЛОСКОВ В СРЕДНЕМ РАСТЕТ НА КАЖДОМ КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ ТВОЕГО ТЕЛА. ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ ИСПУГА ЭТИ ВОЛОСКИ ВСТАЮТ ДЫБОМ, ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 58

285 000 000

ПЛАНШЕТНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ВО ВСЕМ МИРЕ К НАЧАЛУ 2014 ГОДА. КАК С ПОМОЩЬЮ ТАКОГО УСТРОЙСТВА СООРУДИТЬ КРУТЕЙШИЙ КОСТЮМ НА ХЭЛЛОУИН, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 66

34

БОЯ ПРОВЕЛ КОСТЯ ЦЗЮ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РИНГЕ. ВЫИГРАЛ 32 ИЗ НИХ, 26 — НОКАУТОМ. ОДИН ИЗ ЯРКИХ ЭПИЗОДОВ ЕГО КАРЬЕРЫ ВСПОМИНАЕМ НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ЛУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ЕВГЕНИЙ ЛУКОВЕНКО

ЯБЛОНЯ ОТ ЯБЛОКА

Я подвинул чехол с беговыми лыжами, перешагнул через горнолыжные ботинки, ударил палец о ролики, споткнулся о коньки, протиснулся мимо велосипеда — уфф, и все для того, чтобы посмотреть с балкона, открыты ли ворота на школьный стадион. Все детство я терпеть не мог физкультуру. Но вот мне 32 года, и что же? Теперь я самый спортивный папаша на свете. А все они, дети.

Считается, что это только дети берут пример с родителей. Но став отцом и проведя в этом статусе восемь с лишним лет, я сделал сенсационное открытие: родители точно так же равняются на своих чад. И порой, если не хватает мотивации, именно ребенок может спровоцировать тебя на занятия спортом.

Но обо всем по порядку. Был промозглый вечер, поздняя осень. Я сидел на веранде дачи своих друзей. Мы пили пиво. Темы поднимались, как водится в таких случаях, серьезные: судьбы Отчизны, отношения между полами, футбол и отцовство.

Последняя тема присоединилась к списку в середине нулевых — тогда имена моих друзей трансформировались в отчества густым потоком и с пугающей скоростью. Хорошо хоть, что к началу десятых (когда и происходит сцена на веранде) мы обсуждали уже не унылые памперсы и методы укачивания, а более серьезные вопросы: в какую секцию отдать ребенка.

– На лыжи? — переспросил я.

– Да, давай всех запишем на горные лыжи, — подтвердил Рома.

– М-м-м... — процедил я сквозь пивную пену и задумался.

С одной стороны, водить с приятелем детей в одну секцию удобно: можно подстраховывать друг друга, да и вообще — лишний раз поболтать, пока дети становятся быстрее, выше, сильнее. Но с другой: какие еще лыжи, если я сам с горы катался только на

картонке? В конце концов сомнения были растоптаны тем обстоятельством, что спортшкола с целым десятком склонов оказалась предательски близко от дома. Раз уж гора пришла к Магомету, пусть будут лыжи.

С тех пор два раза в неделю я полтора часа переминался с ноги на ногу в компании мамаш и изредка папаш, наблюдая через ограждение, как ярко одетые дети съезжают, падают, плачут, поднимаются и снова падают. Все родители знают, что это самое скучное на свете занятие — водить детей на секции. Или все-таки нет?

– А тебе нравилось кататься, пока ты учился? — спросил меня 6-летний Саша, и они с 4-летним Гошей уставились на меня из-под заснеженных шлемов.

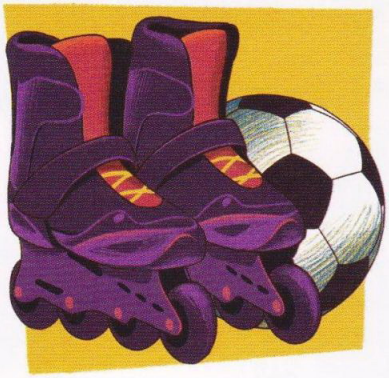
– Э-э-э, ну как тебе сказать... безумно, — соврал я, вспоминая, как последний раз стоял на лыжах, причем беговых. Тогда попытка сдать зачет по физкультуре в университете закончилась сломанной лыжей и пересдачей в мае уже на беговой дорожке (видимо, чтобы я не перепортил весь зимний инвентарь МГУ).

Но в этот раз я понял, что откосить мне не удастся: исчерпав аргументы, подтверждающие необходимость тренировок, я пообещал детям, что когда они начнут кататься поувереннее, мы поедем в настоящие горы. В общем, как-то само собой вышло, что, отведя в секцию их, я подписал на лыжи и себя самого.

Спустя пару недель ранним утром в компании инструктора я стоял на вершине учебного склона, а через час, преисполненный восторга, недоумевал: как такое вообще может не нравиться детям? Да я бы на такие тренировки... И тут я запнулся.

В детстве я сам шел на все возможные хитрости, только чтобы не идти на всевозможные тренировки. Говорят, детям силу воли заменяет упорство родителей. Может, оно и правда так, но теперь мою силу воли укрепили сами дети: пропускать тренировки я не мог, потому что надо было показывать им пример.

Впрочем, даже после горнолыжных занятий у меня все равно оставались свободные вечера, когда можно было наслаждаться приятным бездельем. Оно меня и подвело. Однажды я решил скоротать время за фильмом "Легенда №17". Я удобно устроился на диване, нажал Play и тем самым, как выяснилось, нанес еще один удар по своему ничегонеделанию. Ровно через 2 часа и 15 минут дети с криками "Тебе не больно, Харламов!" стали кидать в меня всякие предметы, изображавшие шайбу. С тех пор чуть ли не каждый вечер мы стали выходить на один из соседних катков (по требованию детей, заметьте!).



ПОРЫВШИСЬ НА БАЛКОНЕ, Я ОТКОПАЛ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ, КОТОРЫЕ ПЫЛИЛИСЬ ТАМ СО СТАРШИХ КЛАССОВ ШКОЛЫ

За время этих вылазок я сделал немало открытий. Во-первых, катков около дома обнаружилось аж три. Во-вторых, жизнь на них сегодня не сильно отличается от той, что показывают в советских фильмах: дворовые команды рубятся в хоккей, молодежь играет в колдунчики... В-третьих, встретить на льду можно кого угодно — от соседей по лестничной клетке (которые, оказывается, любят кататься ночами, пока сын спит) до соседей по даче, которых видеть в городе всегда как-то странно.

Неожиданно я понял, что люблю зиму, хотя всю жизнь придерживался противоположной точки зрения. Еще пару лет назад необходимость гулять с детьми в это темное и холодное время года угнетала, теперь же вечерние прогулки стали любимым видом отдыха. В конце концов, на случай если захочется поваляться перед телевизором, у меня все еще оставались выходные.

Однако вскоре выяснилось, что валяться больше не хочется. А хочется того, чего не хотелось никогда, — поехать на лыжах в лес. Так, спустя 10 лет, я вновь примерил тот инвентарь, который уничтожил в университете. Беговые лыжи быстро стали еще одним любимым видом семейного досуга.

Но только я вошел во вкус, как в марте, вместе с российскими коммунальщиками, неожиданно узнал, что снег умеет таять. Настроение портилось. Убирая на полки лыжи и коньки, я все сильнее мрачнел. К счастью, выход снова подсказали дети. В отсутствие снега взрослые горнолыжные тренировки закончились, а детские превратились в занятия на роликах.

Порывшись на балконе, я откопал свои собственные роликовые коньки, которые пылились там со старших классов школы, и даже первый раз отвинтил с них тормоз (дети занимались без тормозов, так что деваться было некуда).

Так и понеслось: роликовые тренировки в секции стали дополнять акробатикой — и вот мы уже на даче вместе скачем на собственном батуте, и дети показывают мне приемы. Мальчики стали заниматься футболом — на даче вместо грядок появилась пара футбольных ворот, и я гонял между ними наравне с пацанами. Да что там футбол! Прошедшей весной (и частично осенью) я отводил старшего в школу, надев кроссовки и спортивные штаны, а возвращался домой бегом. Так я компенсировал выпавшие из моей жизни на теплый сезон беговые лыжи (сказал бы мне кто еще пять лет назад, что мне потребуется такая компенсация, я бы благожелательно, но твердо не поверил).

Возможно, я впадаю в детство, но даже мечты у нас с последующим поколением стали совпадать. На день рождения я получил вожделенный велосипед, а недавно старший попросил записать его на занятия гитарой, и я тоже вспомнил, что в свое время так и не освоил этот инструмент. Что ж, может, теперь удастся? ■

ЗАПИСАЛ:
АРТЕМ БЕТЕВ

Константин Васин

ВОЗРАСТ: 41 ГОД

РОСТ: 174 СМ

ВЕС: 75 КГ

РАБОТА: ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ФРИСТАЙЛА НА БУРНОЙ ВОДЕ (CANOE-FREESTYLE.RU), ИНСТРУКТОР ПО КАЯКИНГУ, ОРГАНИЗАТОР ЭКСПЕДИЦИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАЯКИНГУ

ДОСТИЖЕНИЯ: НЕИЗМЕННЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ФРИСТАЙЛУ НА БУРНОЙ ВОДЕ С 2001 ГОДА

ВЕСЬ В БЕЛОЙ

Те, кто занимаются фристайлом на каяках, по сути, специально раскачивают лодку. Как это правильно делать и зачем это нужно, тебе рассказывает многократный чемпион России по фристайлу на бурной воде Константин Васин.

6 САМЫХ ВАЖНЫХ ФАКТОВ О КАЯКИНГЕ ОТ КОНСТАНТИНА ВАСИНА

1 Кожа и кости

Гребную лодку с каркасом из костей или дерева, обтянутым кожей, придумали коренные жители Арктики. Алеуты называли это судно "каяком", эскимосы — "байдаркой", но принципиальной разницы между этими плавсредствами не было. Каяки-байдарки в первую очередь были нужны для охоты, поэтому они и получились такими: низкими, чтобы их было сложно заметить, и быстрыми, чтобы охотник подкрадывался к добыче стремительно.

2 Избит гитарой желтой

У нас разница между байдарками и каяками есть, сложилась она исторически. Туристы-водники в СССР использовали складные каркасные плавсредства, обтянутые непромокаемой оболочкой, например брезентом (для аутентичности его называли "шкурой"). Байдарка (а именно это название закрепилось за лодкой такого типа) вмещает много поклажи и до 4 гребцов, а в сложенном виде ее можно перевозить хоть в плацкарте. Однако "белую" (бурную) воду байдарка переносит плохо.

3 Для тех, кто любит пожестче

На Западе конструкторы легких лодок не только использовали исключительно слово "каяк", но и пошли по пути, отличавшемуся от советского: делали корпус жесткий и прочный, не разборный — из полиэтилена или стекловолокна. В Россию первые жесткие лодки попали из-за границы, поэтому и называться они стали на английский манер. Каяки дороже, но зато на них можно смело штурмовать речные пороги и бурные моря. Такое плавсредство способно выдержать даже сильные удары о камни и сохраняет форму на любых волнах. Чаще всего каяки бывают одно- и двухместными.

4 Картина крупными гребками

В каякинге два направления. Первое: соревнования проводятся на гладкой воде — это игра с мячом (канополо), а также гребля (гонки на время) и гребной слалом (по размеченной вешками траектории). Во втором действие всегда разворачивается на бурной воде. Если спортсмены сплавляются по таким трассам на скорость, то этот вид спорта называется "экстремальный сплав", а если выполняют на бурной воде трюки, то это фристайл. Еще есть гонки на каяках по морю, но этот вид спорта пока мало кого интересует.

5 Туризм или спорт

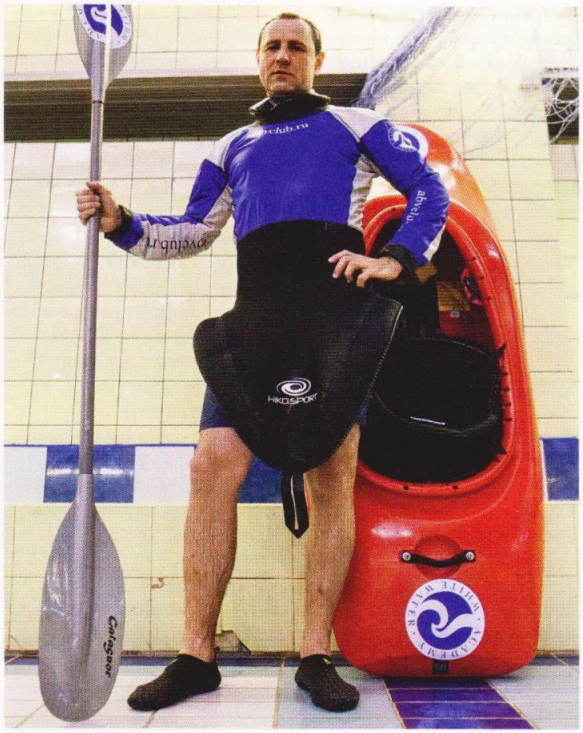
С канополо, греблей и гребным слаломом все понятно — это в чистом виде спорт, последние два даже входят в программу Олимпийских игр. А вот с каякингом на бурной воде дело обстоит сложнее. Он появился на свет благодаря туристам-водникам, которые решили посоревноваться, кто быстрее проходит наиболее сложные участки на сплавных маршрутах, а затем начали хвастаться друг перед другом умением управлять лодкой (так на свет появился каякерский фристайл). Отделить спорт от развлечения в экстремальном каякинге сложно: почти все спортсмены любят туристические сплавы и считают, что этот опыт помогает им на соревнованиях; а туристы часто серьезно тренируются, так как этот опыт полезен на сплаве.

6 Знаем свое место

В России хорошо развита гребля. Например, на Олимпиаде в Лондоне Юрий Постригай и Александр Дьяченко выиграли золотые медали в гонке на байдарках-двойках. Во фристайле мы выступаем средне: самый лучший результат на Кубке мира у меня, и это 17-е место в общем зачете в 2009 году. Нам мешает зима. Попадающие в призы американцы и австралийцы тренируются на бурной воде круглый год, а нам мы с октября по апрель приходится отрабатывать навыки в бассейнах.

КАК ПРОХОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по фристайл-каякингу проводятся на плейспотах — "на валу" и "в бочке". "Вал" — это стоячая волна на реке, имеющая пенную шапку и чистый зеленый выкат. "Бочка" — та же волна, но пены больше, и образуется противоток. Задача спортсмена — чисто и красиво исполнить разного рода акробатические элементы на плейспоте за отведенное время (45–60 секунд). Элементы похожи на те, что исполняют фристайлеры в сноуборде, серфинге, водных лыжах и т.д. Скажем, "Спейс Годзилла" — это сальто в воздухе с поворотом на 90 градусов или более. Описывать это бессмысленно — лучше посмотри ролики на сайте White Water Video (ww-video.ru).



ТЕБЕ КАЯК

Тоже хочешь попробовать бурную воду на вкус? Держи 4 совета Васина о том, как просто и без лишних приключений стать каякером.

1 Учись у Pro

Ни в коем случае не пытайся осваивать каяк самостоятельно, тем более не пробуй сплавляться по порогам. Самое безобидное, что с тобой может случиться при таком подходе, — ты ничему не научишься. Худший вариант — захлебнешься, когда лодка перевернется вверх дном. Ты запаникуешь и не сможешь из нее выбраться, не говоря уже о том, чтобы спастись с помощью "эскимосского переворота" (это прием постановки перевернувшегося каяка на ровный киль с помощью рывка бедрами, см. в интернете). Ищи каяк-клуб, в котором ты сможешь освоить азы управления лодкой на гладкой воде под присмотром инструктора. Такого поблизости нет? Ищи себе другое хобби.

2 Начинай с Pro

Итак, у тебя позади несколько месяцев обучения, и ты наконец-то собрался попробовать белой воды на реальной горной речке. Для первого раза тебе опять и все равно обязательно потребуется инструктор. Он не только обеспечивает безопасность, но и, главное, помогает новичку преодолеть психологический барьер. Я много раз видел, как люди, впервые встав на воду, от неожиданности и страха теряли все навыки и затем либо бросали каякинг, либо начинали обучение снова. С инструктором вероятность развития событий по такому сценарию меньше, чем без него.

3 Одевайся как Pro

Каякер легко может застудить жизненно важные органы, особенно те, что расположены в нижней части тела: вода в горных реках всегда холодная, даже когда на улице жара. Боишься переохлаждения? Покупай сухой гидрокостюм, в который вода не попадает, даже если ты проходишь порог самосплавом (проще говоря, без каяка). Ну и не забывай про термобелье, которое отводит влагу от тела. Без него в герметичном костюме тебе будет мокро от собственного пота, как в реке.

4 Соревнуйся с Pro

На соревнованиях спортсмены имеют возможность попробовать такие трюки, какие они никогда не будут делать, тренируясь самостоятельно. Дело в том, что организаторы таких мероприятий всегда обеспечивают безопасность маршрута на максимально возможном уровне. Такой не доступен не только обычной сплавной группе, но и частным школам. Обучение позади, у тебя уже есть в арсенале несколько трюков и хочется прогрессировать как можно быстрее? Записывайся на соревнования, только при выборе мероприятия посоветуйся с профессионалами (если ты регулярно катаешься, то у тебя таких знакомых полно), чтобы не попасть на слишком сложные. ■

МОКРОЕ ТЕЛО

Главный российский каякер про то, как он застрял в жесткой лодке с веслом в руках

КАТАМАРАН

Сначала я стал туристом-водником. В МИФИ, где я учился, был сильный турклуб. Я пошел в поход на катамаранах, мне понравилось сразу и все: пороги, гребля, жизнь большой компанией в палаточном лагере, еда, приготовленная на костре. Кстати, опыт, который я приобрел в сплавах на катамаранах, сильно помог мне впоследствии на каяках.

ГРЕБЛЯ

Следующим этапом моей эволюции стала гребля на байдарках в секции МГСО (Московского городского спортивного объединения): я понял, что одной романтики мне мало, надо обязательно соревноваться. Затем я перешел в гребле на каноэ — в этом виде спорта было меньше конкуренции, и в моем довольно взрослом на тот момент возрасте (19 лет) так проще было добиться результатов. План сработал — я дважды занимал второе место на чемпионате России.

КАЯК ДЛЯ ФРИСТАЙЛА

Отзанимавшись греблей профессионально 6 лет, в 1998 году я сел в пластиковый каяк. Их тогда впервые привезли в Россию мои друзья. Попробовал трюки из фристайла, которые увидел на привезенной вместе с каяками из США видеокассете, и меня сразу зацепило. В 2001 году я впервые стал чемпионом России по фристайлу на бурной воде. Правда, справедливости ради стоит сказать, что 13 лет назад на ЧР конкуренции не было практически никакой.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО, LEGION-MEDIA

ТЕКСТ:
ХАННА МАКУИЛЬЯМС

ДАМА ИМЕЛА БАГАЖ

Отношения похожи на путешествия: трудно найти человека без объемного багажа, который он тащит за собой по пятам. И, как и в путешествиях, если ты решаешь, что вам с девушкой по пути, — мучиться с ее багажом дальше придется тебе.

ФОТО: JOYCE LEE

ПРИМЕРНО 7 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК считают, что партнер внес в их отношения разного рода проблемы. Мы рассмотрели пять скелетов, которые с наибольшей вероятностью могут вылезти из чемодана девушки, и готовы дать тебе подробные инструкции, что делать в каждом из этих случаев.

СЛУЧАЙ №1

Бывший не дает ей покоя

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Стоит ли вообще волноваться из-за того, что произойдет нечто ужасное? "Еще ни один "бывший" не избежал искушения тайно или даже явно последить в соцсетях за девицей, разбившей его сердце. Это удобно — можно все знать и оставаться незамеченным, — сообщает Бренди Инглер, к.м.н., секс-терапевт. — Скорее всего, тебе просто придется подождать, пока они окончательно не потеряют интерес друг к другу, ну или позволить им остаться приятелями", — успокаивает эксперт.

■ **НЕ УПУСТИ** Если она действительно оставила свое прошлое в прошлом, вряд ли она будет распускать сопли, вспоминая, как они вместе запускали китайский фонарик в свинцовые облака. Если же она пишет ему в ответ, встречается с ним за чашечкой кофе или отвечает на его звонки — бей тревогу.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Тебе наверняка хочется спросить у нее "какого черта?" или сломать нос ее бывшему, но есть куда более действенный и спокойный метод. Заполни ее календарь событиями. "Подари ей новые ощущения — и ваши отношения расцветут, — уверена Инглер. — Планирование совместного досуга будет удачным стратегическим ходом с твоей стороны". "Чем больше ты дашь ей возможностей, чтобы восторгаться и удивляться новому, — проповедует Инглер, — тем меньше она будет романтизировать свое прошлое".

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Сорваться на нее. Переступи эту грань, и привет — из принца на белом коне ты тут же превратишься в мавра, который, неровен час, начнет интересоваться, молилась ли она на ночь. Вот так бывшие и побеждают.

СЛУЧАЙ №2

Красавица считает себя чудовищем

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Насколько все запущено? Увы, но это распространенная проблема: до 90% женщин не удовлетворены своей внешностью", — сообщает психолог Полетт Коффман-Шерман. И это часовая бомба, которая угрожает всему, что тебе дают ваши отношения: от секса до эмоционального здоровья, уверена эксперт.

■ **НЕ УПУСТИ** Ее приятельницы тоже строги к себе? Журнал Sex Roles обнаружил, что чем больше подруги женщины волнуются насчет своей внешности, тем сильнее комплексует и она сама.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Льсти ей грубо и неумеренно. "Расскажи, как ты без ума от родинки

НЕСЛАБОЕ средство от боли в горле

- Борется с микробами и вирусами
- Устраняет боль
- Оказывает иммуностимулирующее действие (сульфат цинка)

Флакона хватает на полный курс лечения – 5 дней

Natur Produkt

Реклама. Спрей Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010. Пастилки ЛС-000729 от 23.06.2010 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

у нее на попе, ямочки на щеке и веснушек на носу", — подбадривает психолог и к.м.н. Робин Сильверман. Настойчивые похвалы помогут ей одолеть внутреннего самоеда. И смотри, не слишком-то пялься на те зоны ее тела, которыми она не довольна, — живот, к примеру, если она считает его далеким от идеала.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Сравнивать ее с другими людьми — даже если это сравнение в ее пользу. "Ты всегда была гораздо худее Мэрилина Менсона!" — вот без такого. Значит, ты все-таки активно следишь за размером ее талии? И даже сравнивал ее со своим идеалом? АААААА! Она только утвердится в сомнениях на свой счет.

СЛУЧАЙ №3

Она принесла из от прошлого герпес

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Ты спал с ней в течение полугода с тех пор, как она заразилась? Именно в этот период риск подцепить генитальный герпес максимален!

■ **НЕ УПУСТИ** Генитальный герпес распространен больше, чем ты думаешь. По грубым подсчетам, им поражен каждый шестой человек на планете.

■ **РАЗБЕРИСЬ** Если она сама рассказала тебе о проблеме, признай, что такая откровенность требует мужества, к тому же, предупреждая об этом, она заботится о тебе. Во-вторых, при грамотном лечении риск заразиться для тебя будет невелик, даже если вы займетесь сексом (в презервативе, конечно). Проконсультируйтесь с врачом и живите счастливо.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Делать нелестные выводы о ее прошлом. Многие думают, что инфекции, передающиеся половым путем, — удел распутных женщин и мужчин. На деле же риск заболеть примерно одинаков для всех людей. Подцепить герпес можно не только во время разнузданной оргии, которую наверняка рисует твое воображение, но и просто используя общие предметы гигиены.

СЛУЧАЙ №4

Раньше с ней встречался твой знакомый

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Почему тебя это так уж напрягает? "Это ревность, а то и хуже — ты осуждаешь ее за распутство, — заявляет семейный психотерапевт, к.м.н. Пол Хокмайер. — Если начнешь копаться в ее бывших — превратишься в ее глазах в агрессивного и неуверенного в себе злыдня. Это убьет ваши отношения", — предупреждает эксперт. Мало ли что было у нее или у тебя раньше, куда важнее то, что происходит у вас сегодня и будет происходить завтра.

■ **ПРИЗНАЙ** Ты точно не первый, кто попал в такую ситуацию. В 19% женатых пар либо муж, либо жена ранее имели "что-то такое" с приятелями/приятельницами из общей компании. Дело-то молодое.

■ **РАЗБЕРИСЬ** "Расскажи своей девушке, что тебя волнует, — советует Винита Мита, к.м.н., психотерапевт. — Возможно, она думает, что вы просто весело перепихнулись от нечего делать — точно так же, как до этого было и с твоим приятелем. Но если ты настроен на серьезные отношения, так и говори, не виляй". А сосущее под ложечкой чувство ревности — это все твое эго. Усмири его.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Использовать этот факт ее биографии как оружие в споре. Начнешь попрекать ее прошлыми отношениями, и тебе гарантирована ночь в одиночестве.

СЛУЧАЙ №5

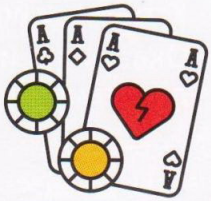
Она не умеет пить, но все равно выпивает

■ **СПРОСИ СЕБЯ** Как часто это случается? Если она регулярно "нагружается", вероятно, у нее серьезные проблемы, в разрешении которых может понадобиться профессиональная помощь. Если же такие вещи происходят не часто и больше по легкомыслию, все не так страшно — просто тебе нужно помочь ей рассчитывать свои силы: если видишь, что на вечеринке она заказывает уже пятый мохито, мягко уводи ее домой.

■ **НЕ УПУСТИ** Любительница ударно выпить еще более непредсказуема, чем наша погода и урожаи. И если фундамент крепких отношений — это доверие, то ты сооружаешь свои на чем-то очень шатком.

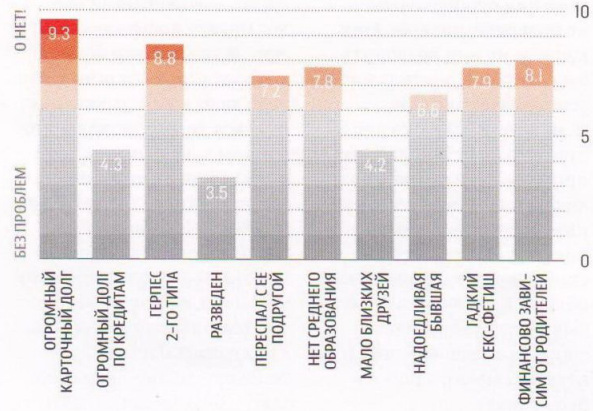
■ **РАЗБЕРИСЬ** Тебе придется побыть "плохим полицейским". Нет, мы не о ролевых играх. Присядь с подругой за стол (на котором нет бутылки) и попроси ее ввести в своих отношениях с алкоголем некоторые ограничения. Мягко приведи несколько примеров того, как она переходит все границы ("Ты на весь бар кричала, что собираешься сделать со мной вечером в постели"). Если она не может сопротивляться бутылке, лучше умыть руки и навострить лыжи.

■ **НЕВЕРНЫЙ ХОД** Ждать, что проблема решится сама собой. Поговори с ней. ■



НАСКОЛЬКО УВЕСИСТ ТВОЙ БАГАЖ?

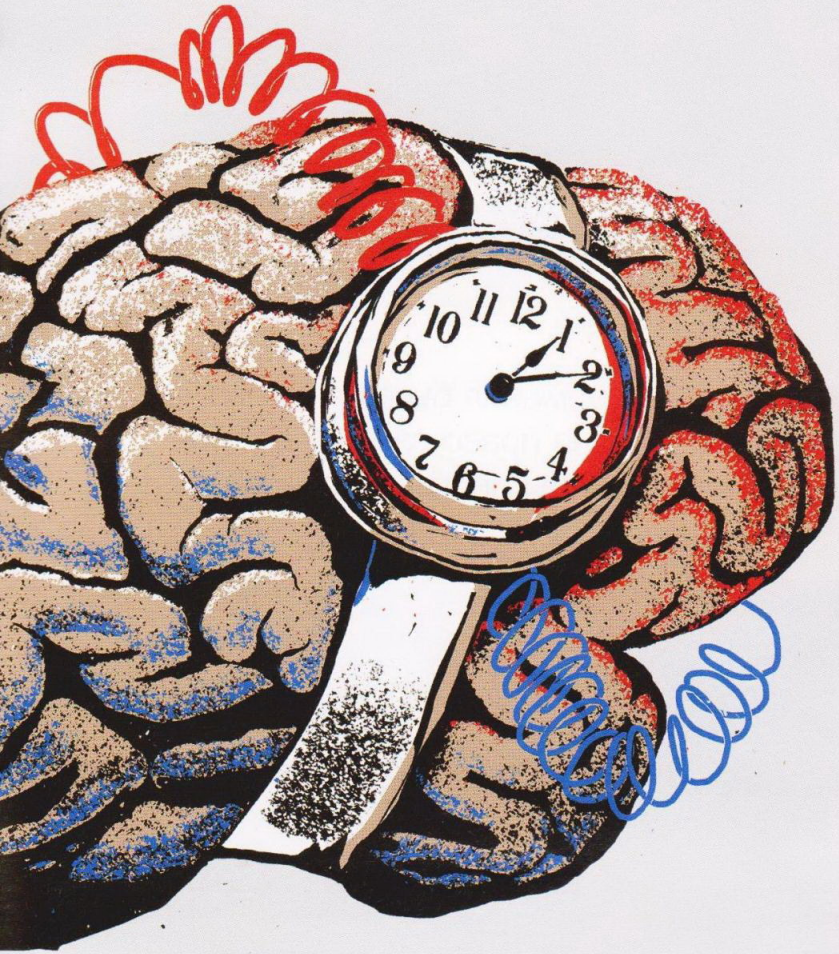
1400 читательниц журнала Women's Health рассказали, с какими мужскими проблемами они готовы примириться, а с какими — нет.



ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ПОЙМИ МОЁ СОСТОЯНИЕ

“Состояние аффекта” — так в уголовном праве обозначают аварийный режим работы организма, в котором совершаются многие убийства. Вот четыре главных факта об этом опасном явлении, от которого не застрахован и ты.



ЭКСПЕРТ:

Юлия Берсенева

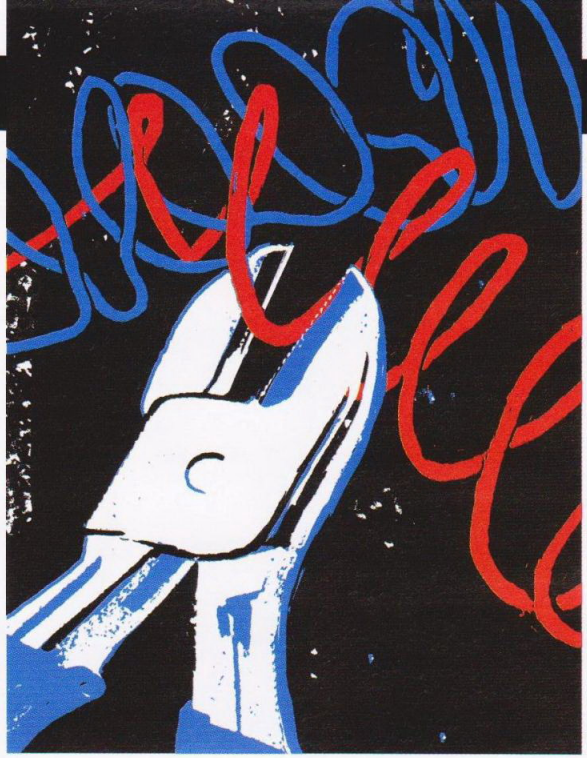
СУДЕБНО-ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ СУДЕБНО-ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ИНСТИТУТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АДДИКТОЛОГИИ (МОСКВА)

ТЫ ДУМАЕШЬ, ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, но только не с тобой? Напрасно. Ученые утверждают, что физиологический аффект (лат. affectus — “страсть, душевное волнение”) может настигнуть любого. Даже родной дядя нашего главного редактора, офицер-артиллерист из приличной семьи, однажды грохнул жену кухонным топориком (расстроившись из-за ее привычки спать со старослужащими). Между прочим, отсидел семь лет.

Взрыв, короткое замыкание — и вот ты уже несешься на обидчика с молотком, а через три минуты сам не понимаешь, как так вышло. Статистика говорит прямо: большинство осужденных по статье 107 УК РФ (“Убийство в состоянии аффекта”) — вовсе не профессиональные разбойники. 72% из них по месту учебы и работы характеризовались положительно, 12% имеют высшее образование, 65% — среднее или среднее специальное.

Как предотвратить аффект и что это вообще такое, читай дальше.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN



1 МНОГО ВРЕМЕНИ НЕ ЗАЙМЕТ

"...30-летний мужчина убил своего брата после того, как тот ударил мать. Все заняло считанные секунды — подсудимый пошел на кухню, взял нож и нанес своему 21-летнему родственнику удар в грудь. Тот скончался на месте..."

Информагентство Online Tambov, 09.09.2014

Специалисты считают, что аффект — крайняя защитная реакция организма, "шанс последней надежды". Аффект "накрывает", когда человек не способен найти выход из опасной или травмирующей ситуации. Происходит мгновенная мобилизация сил, спазм периферических кровеносных сосудов (человек чувствует озноб, появляется холодный пот, немеют руки), растет частота пульса. Все это похоже на симптомы сильного стресса, но с дополнением в виде "сужения сознания", торможения посторонней интеллектуальной деятельности. "Как правило, потом люди хорошо помнят негодование, злость по отношению к кому-то, которую испытывали в тот момент. Но не очень хорошо запоминают, что происходило вокруг. Они полностью сосредоточены на объекте своей ярости", — поясняет Юлия Берсенева. Происходит резкое усиление двигательной активности, порой помимо воли человека; герой истории не способен оценить ни адекватность своих действий, ни возможные последствия. Ты словно несешься куда-то в темноте с маленьким фонариком, и луч выхватывает лишь малую часть окружающей обстановки.

2 ЗА ТОПОР БЕРУТСЯ ОТ ОБИДЫ

"...Подсудимый в течение нескольких лет переживал из-за того, что девушка изменяла ему, когда он уезжал из дома (подсудимый работал вахтовым методом). В один из дней между сожителями разыгралась ссора — мужчина пять раз ударил женщину ножом в живот. Та скончалась на месте..."

"АиФ-Урал", 12.09.2014

Занимательная статистика: свыше 90% преступлений в состоянии аффекта происходит "на почве семейно-бытовых конфликтов". Оно и понятно. Бывает, конечно, что мордобоем заканчивается неожиданное ЧП. Но чаще всего это — обида, копившаяся годами. "Аффект — последняя капля в переполненной чаше. Это всегда ответная реакция на действия другого человека. Это состояние не может вдруг одолеть тебя где-нибудь в безлюдном лесу", — поясняет Юлия. По ее словам, к взрыву не обязательно приводит какой-то серьезный инцидент. Часты случаи, когда муж бьет жену изо дня в день, она терпит, терпит, а однажды за вечерним чаем в качестве спускового крючка выступает вскользь брошенное слово — и тут женщина хватает топор.

3 ИСТОЩЕНИЕ ВЕДЕТ К ВЗРЫВУ

"...Мужчина работал водителем на заводе и в течение полугода почти не спал. По его словам, он постоянно подвергался оскорблениям со стороны своей супруги, которая называла его неудачником и угрожала уйти к другому. Ночью, после очередной ссоры, подсудимый взял чайник и нанес более десяти ударов по голове потерпевшей..."

"МК Краснодар", 16.01.2014

Исследования, проведенные в Центре социальной и судебной психиатрии им. Сербского, показали, что к состоянию аффекта могут привести физическое и психическое истощение, бессонница. А еще вероятность этого явления повышена у людей с травмами головы или посттравматическим стрессом (который случается, например, у участников военных действий или у людей, переживших сексуальное насилие).

ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ

В Уголовном кодексе Российской Федерации так называемый физиологический аффект упоминается в двух случаях: при причинении тяжкого вреда здоровью или убийстве.

Это — смягчающее обстоятельство, поскольку считается, что обвиняемый потерял контроль из-за действий потерпевшего (к ним относят "унижения", "оскорбления", "физическое насилие", "длительная психотравмирующая ситуация"). Если аффект доказан судебной экспертизой, подсудимый проходит не по статье 105-й ("убийство"), а по 107-й ("убийство в состоянии аффекта"), и вместо 6–15 лет лишения свободы получает срок до 3 лет. В случае с "причинением тяжкого вреда здоровью" замена "умышленного" (111-я статья УК) на "в состоянии аффекта" (113-я статья) меняет 2–8 лет жизни за решеткой на "до 2 лет". Интересующимся сообщаем: закосить под психа очень трудно. Судебный эксперт (квалифицированный и опытный психиатр, между прочим) допрашивает обвиняемого по специальной системе, позволяющей достаточно точно установить: контролировал ли человек себя в момент происшествия, планировал ли свои действия заранее и т.д.

"Кроме того, существует понятие патологического аффекта, когда взрыв эмоций вызван не реальными раздражителями, а бредовыми, галлюцинаторными расстройствами. Это уже нарушение психики, болезнь. В этом случае человека направляют не в тюрьму, а на принудительное лечение в лечебницу", — комментирует Юлия Берсенева.

Наконец, примерно в 60% случаев преступлению, совершенному в состоянии аффекта, предшествовал прием алкоголя. То есть ослепляющий взрыв эмоций всегда провоцируется внешними воздействиями. А вот "врожденной" предрасположенности к аффекту не бывает — эта вспышка может поразить даже субъекта, выросшего в семье потомственных флегматиков.

4 ЛУЧШЕ ПЕРЕЖДАТЬ

"21-летняя девушка застала 45-летнего бойфренда в квартире с другой, что вызвало у нее сильный приступ гнева. Она нанесла ей более 40 ранений ножом, досталось и мужчине — он получил два удара".

Vladtime.ru, 12.09.2014

Прекратить состояние аффекта по своей воле, коли уж оно наступило, невозможно. Если сам боишься вляпаться в такую историю — не напивайся, не уставай до состояния "едет крыша" и, главное, не копи в себе обиды и отрицательные эмоции.

"Тут, мне кажется, идеально подходит поговорка: если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Попытайся всегда настраивать себя так, чтобы какие-то вещи не вызывали у тебя раздражения", — советует доктор Берсенева.

Редакция МН добавляет: а еще можно сходить на тренировку по ММА и как следует накидать спарринг-партнеру — тоже отличный способ слить негатив (подробнее о нем читай на стр. 160). Если же к сумасшествию близка твоя подруга, то вот набор признаков, помогающих определить состояние аффекта: взрыв эмоций такой интенсивности, которая нехарактерна для этого человека; бессвязная речь; хаотичные, бессмысленные движения, нарушение координации. Видишь все это перед собой — беги. Как ты помнишь, этот взрыв длится всего несколько минут, и его вполне можно переждать, укрывшись в ближайшей траншее. ■

И ТУТ ОНО КАК РВАНУЛО!

Об аффекте есть упоминания еще в римском праве — начиная с VIII века до н.э. эта эмоциональная катастрофа смягчала вину обвиняемого. А в 1638 году "аффект" впервые был описан в европейском труде по уголовном праву "Practica nova criminalis saxonica rerum criminalium". В России о явлении, подобном аффекту, первый раз упоминается в Уложении о наказаниях уголовных и исправительных, которое вступило в действие в 1846 году по указу императора Николая I. Там было сказано, что "совершивший убийство в запальчивости или раздражении подвергается каторге на срок от десяти до двенадцати лет" (а хладнокровный убийца мог залететь и на пожизненное). В 1871 году статью несколько смягчили: теперь в законе указывалось, что "раздражение возникло в связи с насильственными действиями или тяжким оскорблением со стороны убитого": на каторгу в этом случае посылали уже на срок от четырех до двенадцати лет.

Реклама.

Gillette®

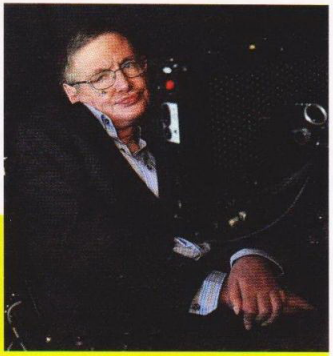
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ

* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

БЕСЕДОВАЛ:
АЛЕКС ХАРРИС

АВТОСТОПОМ ПО ВСЕЛЕННОЙ



Несгибаемая воля, мужество, готовность сражаться до конца — это черты не только тех парней, что бьются друг с другом на ринге, но и тех, кто сражается с собственным телом. Взгляни на Стивена Хокинга. То, что он практически парализован, не мешает Стивену оставаться гениальным физиком, популяризатором науки, автором книг, да и просто жизнелюбом. Доказательства тому — в этом интервью.

СТИВЕН УИЛЬЯМ ХОКИНГ

Родился 8 января 1942 в Оксфорде (Великобритания). Астрофизик, космолог, создатель и руководитель Центра теоретической космологии в Кембриджском университете. Обладатель самых престижных наград в области физики, герой телескетчей и анекдотов. Тяжелая болезнь не помешала Хокингу стать своего рода рок-звездой в мире физики — этот парень объяснил черные дыры, строение Вселенной и путешествия во времени так, что его смогло понять большинство населения планеты. В 1975 году представил теорию о том, что черные дыры постепенно "испаряются" за счет явления, получившего название "излучение Хокинга" (за подробностями залезь в "Википедию").

1. Представьте: важный момент, вы только что окончательно объяснили устройство Вселенной, всеобщий праздник, мы открываем бутылки... Какой напиток вы предпочтете?

Я люблю красное вино, оно хорошо идет к стейку с кровью.

2. Какое событие в вашей жизни вы считаете наиболее значительным?

☑ Полет в невесомости*

☐ Вручение вам ордена Британской империи

☐ Написание бестселлера**

☐ Премьеру собственного телесериала***

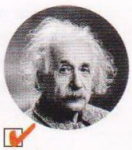
Испытать невесомость — это был потрясающий опыт. "Нулевая гравитация" прошла чудесно, перегрузки в том полете я тоже перенес без проблем. Меня не беспокоит тот факт, что я прикован к инвалидному креслу, ведь мой ум свободно путешествует по Вселенной. Тем не менее мне очень понравилось ничего не весить.

3. Какова ваша главная мечта — ну или задача?

Я хочу отправиться в космос, хочу продвигать идею пилотируемых или, лучше сказать, персональных полетов в космос. Ведь я верю, что именно с космосом связано будущее человечества.

4. Помните, в первом вопросе мы праздновали окончательную победу космологии и разливали вино? Кто был бы самым приятным для вас гостем на этой вечеринке?

☐ Сэр Исаак Ньютон



☑ Альберт Эйнштейн

☐ Дэвид Кэмерон

☐ Дружелюбный инопланетянин

Эйнштейн. Он был не так уж хорош в математике, но обладал отменной проницательностью и смелостью, достаточной, чтобы мыслить вне рамок обыденного. Я могу лишь надеяться, что и у меня есть кое-что из этих качеств.

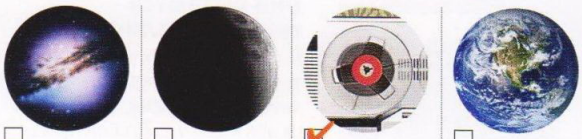
5. Кто ваш герой?

Галилео Галилей. Я чувствую, что у нас есть что-то общее: он полагался на свое научное чутье больше, чем на мнение большинства. И был немного бунтарем.

*26 апреля 2007 года Хокинг испытал ощущение невесомости в полете на специально оборудованном самолете.
** Книги Хокинга "Краткая история времени" (1988 год) переведена на 30 языков, продано свыше 12 млн экземпляров.
*** Шестисерийный научно-популярный фильм Stephen Hawking's Universe вышел в 1997 году, трехсерийный Into the Universe with Stephen Hawking — в 2010-м.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

6. Чему бы вы хотели уделять больше времени?



☐ Работа ☐ Сон ☑ Музыка ☐ Путешествия

Музыке. По-моему, в иные моменты она лечит лучше всяких лекарств — уж как минимум оказывает прямое воздействие на нервную систему. Я наслаждаюсь музыкой и хочу слушать еще и еще.

7. Кто ваш любимый композитор?

Вагнер. Он достиг в музыке таких высот, до которых никому не добраться.

8. Что для вас самая большая награда?

☐ Слава ☑ Отцовство ☐ Ордена и титулы ☐ Деньги

Моя инвалидность не мешает мне наслаждаться жизнью, у меня трое детей. Моя семья очень важна для меня.

9. Какую черту вашего характера можно считать самой ужасной?

Упрямство.

10. В чем секрет вашего успеха?

В упрямстве.

ДИАГНОЗ МН

Психолог Рейчел Эндрю интерпретирует ответы ученого.

Стивен демонстрирует не совсем типичный для ученых уровень человечности и восприимчивости к радостям жизни. Он способен отделять одну эмоцию от другой — и наслаждаться отношениями с семьей, и достигать важных именно для него целей. Чтобы быть счастливым, нужно поддерживать крепкие отношения и при этом не забывать о собственных устремлениях.

Кроме того, и он сам, и герои, примером которых он вдохновляется, показывают: будучи отважным, бросая вызов условностям и распространенным стереотипам, можно проложить себе дорогу к успеху. Человек, прикованный к инвалидному креслу, прочувствовавший невесомость и мечтающий о полете в космос, — отличный пример того, как можно находить выход из, казалось бы, самой отчаянной ситуации. ■

ЧТО ТАКОЕ БАС

У Стивена Хокинга двигается только одна мимическая мышца щеки, с ее помощью он и управляет компьютером с генератором голоса. Физик страдает от бокового амиотрофического склероза — дегенеративного заболевания центральной нервной системы, приводящего к параличам и последующей атрофии мышц. Это редкое заболевание обычно развивается у пациентов в возрасте от 30 до 50 лет, встречается оно у 2–6 человек из 100 000. Хокингу диагностировали БАС в начале 60-х, и врачи давали пациенту не больше двух с половиной лет. Но, как видишь, воля и хороший уход способны победить любой недуг. Недавняя всемирная акция Ice Bucket Challenge (ты, должно быть, видел в интернете — люди по всему миру обливались ледяной водой из ведер) была направлена на сбор средств в помощь больным БАС.

Реклама

adidas

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX

НАДЕЖНАЯ
ЗАЩИТА ОТ ВЛАГИ

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
ДЫШАЩАЯ СПОСОБНОСТЬ

БУДЬТЕ СУХИМИ. БУДЬТЕ В КОМФОРТЕ.

gore-tex.com

ТЕКСТ:
ЮРИЙ РОНИН

ЗЛО ПРЕДКОВ

Тебе уже сильно "за", а им давно уже "под" — и при этом они не прекращают тебя воспитывать, сами вытворяют невесть что, и почти каждая ваша встреча заканчивается нервами. Отношения с родителями — порой дело непростое. Как минимизировать ущерб?

ЭКСПЕРТ:

Вера Серговская

ПСИХОЛОГ, ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ ОБЩЕСТВА ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ПРОБЛЕМА 1

Они пытаются тебя контролировать

Послушать твоих родителей, так ты должен звонить им по четыре раза в день, отчитываться обо всем, что с тобой происходит, и до кучи положить на полку личную жизнь, свободное время и персональную гордость. Вот тогда они будут рады!

Почему так Твои родители просто не заметили, что ты вырос. Так бывает — и даже твои залысины не убедят их в обратном. Но сам посуди: мало ли ты даешь им поводов для беспокойства? Заезжая к ним, сразу набрасываешься на еду (или, наоборот, ничего не ешь), показываешь фотки из отпуска, где ты на тарзанке сигаешь с моста... Еще бы они верили, что с тобой все будет в порядке.

Как быть Боимся, их не исправить, твои родители — профессиональные параноики. Не стоит винить в этом НТВ и тем более — игнорировать их звонки: волнение напрямую сказывается на их самочувствии. Вдохни-выдохни и примирись с происходящим как с не самой любимой работой, которая должна быть выполнена. Резко дергая за короткий поводок, на котором тебя держат, ты только удушишь себя. Растягивай его потихоньку — тогда сможешь выбрать более или менее комфортную для себя длину. Можешь, конечно, сорваться и убежать насовсем, но ты уверен, что это правильное решение?

Ценный совет Если ты устал от однообразных расспросов о еде, сне, работе, сам рассказывай о вещах, которые интересны тебе. Со временем это превратит ваше общение из неприятной обязанности в сносный диалог. Ну сам посуди, где ты еще получишь столько немотивированного внимания к своей персоне?

Комментарий психолога "Если ты не испытываешь острого желания играть в догонялки с родителями, не провоцируй у них тревогу: не пропадай из поля зрения надолго, не нарушай договоренностей — словом, делай все то, что ты делаешь в общении с деловыми партнерами. И, главное, проявляй ответное участие: узнай, как прошел день, как настроение. В глубине души родители ждут от тебя подтверждения, что по-прежнему важны для тебя. Другой вариант: попробуй обеспечить родителей хобби. Выспроси, чем бы они хотели заниматься, и одари их необходимым. Йогой? Флористикой? Рыбалкой? Это не только избавит тебя от праздных звонков, но и даст им несколько лишних лет жизни".

ПРОБЛЕМА 2

Ты пытаешься контролировать их

Твои родители живут неправильно: тратят время и деньги впустую, не учатся новому, смотрят телевизор, вскапывают огород (в их-то возрасте!), да еще и отказываются лечиться. Как дети, ей-богу. Ну и за кем нужно присматривать, скажи на милость?

Почему так Ну ты-то, конечно, лучше знаешь, как жить! Пишем без иронии: твое понимание происходящего уже давно опережает их. Ты следишь за правильными новостями, осваиваешь новейшие технологии, читаешь прогрессивные журналы. Они едва ли могут похвастаться тем же — и кажутся тебе большими и упрямыми детьми, причиняющими массу неприятностей — в первую очередь себе самим. Более того: они не желают этого признавать и не прислушиваются к твоим увещеваниям.

Как быть Главное, не принимай все это на свой счет — они ведут себя так не потому, что хотят напакостить лично тебе (ну разве что тебе доподлинно известно, что их мишень — ты). Старость, как говорится, не радость: они ощущают это на себе, и настроение от этого, поверь, не улучшается. А ты-то самый близкий их человек — вот и получаешь все цветочки и ягодки их причудливого характера. В общем, запомни: их нельзя переделать, но с ними можно договориться.

Ценный совет Если тебе нужно донести до папы/мамы какую-то важную мысль (сходи к врачу! не таскай картошку на себе! хватит копить пустые банки! перестань тратить деньги на эту ерунду!), найди соратников, ибо один в этом поле — не воин. Брат, сестра, дядя, тетя, жена, друзья семьи — чем больше людей присоединятся к твоим пожеланиям, тем больше шансов, что они будут выполнены.

Комментарий психолога "Чтобы как-то повлиять на ситуацию, нужно понять ее причину. Предположим, твоя мама не придает значения настойчивым просьбам обратиться к врачу. Возможно, она просто не хочет замечать свою болезнь так же, как не хочет замечать своего солидного возраста. Или, наоборот, подает тем самым "сигнал бедствия", потому что чувствует себя одинокой (дескать, зачем мне лечиться, кому я нужна?). Или не хочет нагружать тебя своими проблемами. Спокойный разговор двух взрослых людей (ты и она) поможет тебе выяснить, почему она уходит в отказ. Как правило, дело оказывается все в том

ТЫ ВИНИШЬ ИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ

Непозволительная роскошь — пенять на других. Ты мог бы быть кларнетистом-виртуозом ("не забери вы меня из музыкалки"), выбиться в президенты ("я же хотел на дзюдо!") или жить на необитаемом острове и питаться шоколадом. Но ты этого не сделал. Ты, а не они.

Родителей можно упрекать в чем угодно — в конце концов, ты же не просил тебя рожать, ну? Однако повторим: твое недовольство — давно уже твои собственные неприятности. Поэтому — выдохни. В конце концов, ты не худший пример для окружающих, так? Поверь, твои родители сделали для тебя куда больше, чем ты думаешь, и за это уже стоит быть благодарным. По крайней мере они не назвали тебя Спиридоном — а остальные проблемы точно можно пережить.

Психолог Вера Сергеевская резюмирует: "Печально, но факт: детские обиды могут оставаться в душе всю жизнь, несмотря на развитый интеллект и богатый жизненный опыт. Способность воспринимать родителей как реальных людей с неизбежными слабостями и ошибками и есть индикатор внутренней зрелости". В общем, определяйся: либо ты взрослый мужик, который решает насущные проблемы и не дует щеки на то, что навсегда осталось в прошлом, либо ты — подрастающее поколение, которое пытается найти себя в жизни, опираясь на хрупкие плечи стариков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

же: любая мать до последнего хочет чувствовать себя полезной. Найди для нее небольшое место в своей взрослой жизни, дай понять, что она тебе нужна — и нужна здоровой".

ПРОБЛЕМА 3

Ты оказался меж двух огней

Подружить маму с женой, познакомить ваших родителей, привезти к ним ребенка на выходные — да мы поражаемся твоей смелости! Каждая из этих ситуаций таит в себе тонны потенциальных опасностей — и крайним при любой из них станешь ты сам.

Почему так Исследования показывают, что матери гораздо больше переживают, когда сын женится, нежели когда дочь выходит замуж. И переживания не рассеиваются с утренним туманом. Ссора мамы с невесткой, избалованный бабушкой ребенок, конфликт поколений и полное презрение к твоим воспитательным талантам — про все это уже не раз снимали кино, и в лучшем случае это была комедия положений. Причина проста: ты уже самостоятельный, родители — еще самостоятельные, ты самоутверждаешься, они не желают, чтобы их списывали со счетов (у них же опыта больше!), и вот уже атмосфера в доме рождает гром и молнии. Жена недовольна, мама делает вид, что все хорошо. Да и еще женскую ревность сюда добавь.

Как быть Во-первых, с началом конфликта ты должен внутренне принять чью-то сторону (но никогда не озвучивай своего решения вслух в присутствии всех участников драмы). Во-вторых, разберись в конкретных причинах сложившейся ситуации. Если твои родители явно делают что-то не так, проведешь с ними воспитательную беседу потом, а перво-наперво погаси возможные последствия. Разведи спорщиков по углам ринга (развези по домам) и не дай ссоре замкнуться на тебе: костей не соберешь! После того как статус-кво будет восстановлен, можешь переговорить с родителями с глазу на глаз.

Ценный совет Если ситуация действительно обретает опасный оборот (и это касается любых споров, не только с членами семьи), постарайся отчетливо произнести, что ты не знаешь, кто прав, а кто виноват, но считаешь должным прекратить этот конфликт. Подобный "голос разума" может подействовать на спорщиков отрезвляюще.

Комментарий психолога "Если твои ближайшие родственники конфликтуют друг с другом, значит, где-то ты дал маху (ты и только ты). Твоя главная задача — быть умнее всех и организовать все так, чтобы не возникало ситуаций, в которых, например, твоя мама могла бы конкурировать с твоей женой (готовка, воспитание детей, забота о тебе). Продумай схемы, мягко распредели обязанности. А если это невозможно (вы живете одной большой недружной семьей), хотя бы не отдавай явного предпочтения одной из сторон. Компромисс — вот твое кредо на ближайшее будущее". ■

PRO Продвинутый уровень спорта
BURTON
Когда все выбирают «помягче»,
PRO выбирает «порезче»
Сноуборд CUSTOM X[1]. Профессиональный подход к агрессивному катанию
SQUEEZEBOX HIGH[2] Баланс продольной гибкости и торсионной жёсткости
MULTIZONE EGD[3] Перпендикулярные вставки в сердечнике, улучшающие хватку кантов
SINTERED WFO[4] Скользящая поверхность, обработанная парафином
РЕКЛАМА
*Про 1 Кастом Икс 2 Сквизбокс Хай 3 Мултизон ИДжиДи 4 Синтеред ДаблЭфОу
Подробности о наличии товаров уточняйте на сайте. ООО «Спортмастер».
Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корпус 2, комн. 102.
PRO — это специальная категория товаров и услуг
для профессиональных спортсменов и любителей продвинутого уровня спорта
Москва: Варшавское ш. 129а, «Вегас», 24 км МКАД, ул. Намёткина 10, «Авиапарк», Хорошёвское ш. 38а, Мытищи: Ярославское ш. стр. 103
Санкт-Петербург: Пулковское ш. 196, Новосибирск: ул. Шевченко 17/1, Самара: «Космопорт», ул. Дыбенко 30, Красноярск: «Планета», ул. 9 Мая, 77
Пятигорск: ул. Объездная 45, Сочи: «МореМолл», ул. Новая Заря 7, Челябинск: «Алое Поле», Свердловский пр-т 70, Ставрополь: пр-т Кулакова 17а
sportmaster.ru/PRO
В МАГАЗИНАХ
спортмастер ГИПЕР

Знание

ТЕКСТ:
ТОМ БЭНЕМ

ЭКСПЕРТ:

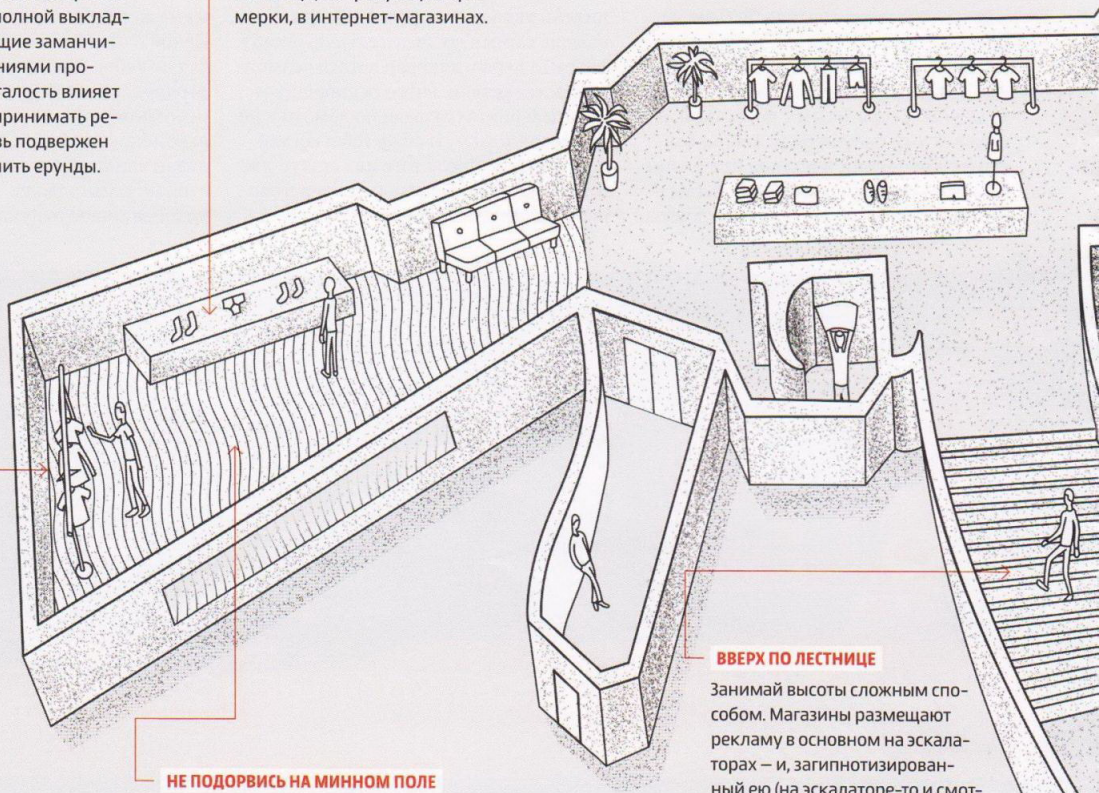
Карл Маккивер
ОСНОВАТЕЛЬ КОНСАЛТИНГОВОЙ ФИРМЫ В ОБЛАСТИ РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ VISUAL THINKING

ДВИГАЙСЯ ДАЛЬШЕ

Сразу отправляйся к самой дальней торговой точке из намеченных тобой на плане. Делая покупки по маршруту, приближайся к выходу — так, чтобы, пробив последний чек, уже через пару минут оказаться на улице. В противном случае ты обнаружишь себя со всей горой пакетов за пару километров от свободы. И придется совершать марш-бросок с полной выкладкой через кричащие заманчивыми предложениями пространства — а усталость влияет на способность принимать решения, и ты вновь подвержен опасности накупить ерунды.

ИЗБЕГАЙ ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ

Недорогие товары, такие как носки и трусы, обычно дислоцируются рядом с дорогими ловушками для дураков вроде итальянских кашемировых свитеров. Чтобы лишний раз не поддаваться искушению, покупай вещи, не требующие примерки, в интернет-магазинах.



НЕ ПОДОРВИСЬ НА МИННОМ ПОЛЕ

"Ковры замедляют твое передвижение по магазину и внушают подсознательное ощущение роскоши, побуждающее тебя быть более щедрым", — предупреждает Карл Маккивер. В том месте, где твои берцы перестанут стучать по линолеуму, будь готов к завышенным ценам.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Занимай высоты сложным способом. Магазины размещают рекламу в основном на эскалаторах — и, загипнотизированный ею (на эскалаторе-то и смотреть больше некуда), ты можешь решить, что как раз шелкового платка-то тебе и не хватало. Тем более что магазин шелковых платков будет располагаться тут же, у выхода с эскалатора. Не слушай вражескую пропаганду, поднимись по лестнице — в конце концов, ты же в бою.

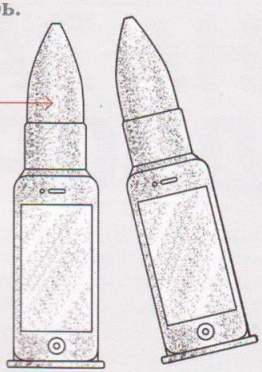
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

НЕ ТРАТЬ ВХОЛОСТУЮ

Будь на страже, солдат! Торговые комплексы разработали план, как оставить тебя без гроша, когда ты всего лишь отправишься за новой униформой. Прочти внимательно эту шифровку: она расскажет, как выполнить все свои задачи и эвакуироваться без потерь.

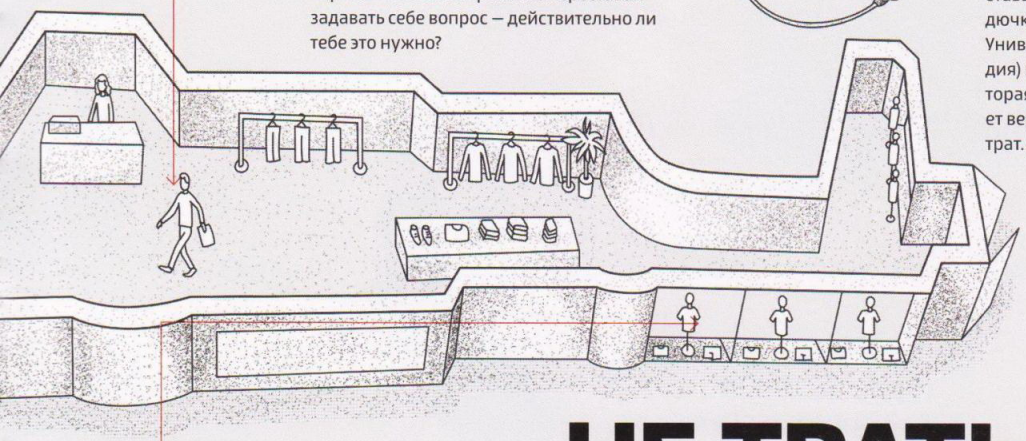
ПРОВЕДИ РАЗВЕДКУ

Сначала изучи объект (торговый центр) в интернете и определи, что и где ты намерен купить. Если не поставишь четкую цель, больше вероятность, что наделаешь импульсных покупок (проще говоря, накупишь всякой яркой дребедени), утверждает Карл Маккивер. Можешь даже распечатать карту торгового комплекса. Все цели достигнуты? Выбирайся оттуда немедленно, солдат.



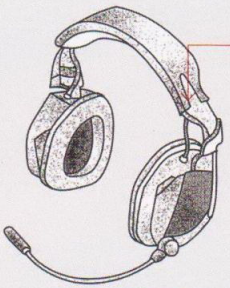
ПРОНИКАЙ ВГЛУБЬ

Вещи, выставленные на витрине с целью заманить покупателей, в магазине обычно располагаются около входа: загляделся, захотел, зашел, заплатил... Вроде удобно, но учти, что вещи у входа — еще и самые дорогие. Так сделано, чтобы похожие (вроде) и более дешевые вещи, которые ты найдешь дальше по ходу следования, показались тебе отличной альтернативой. Сохраняй объективность.



СОХРАНЯЙ БОЕГОТОВНОСТЬ

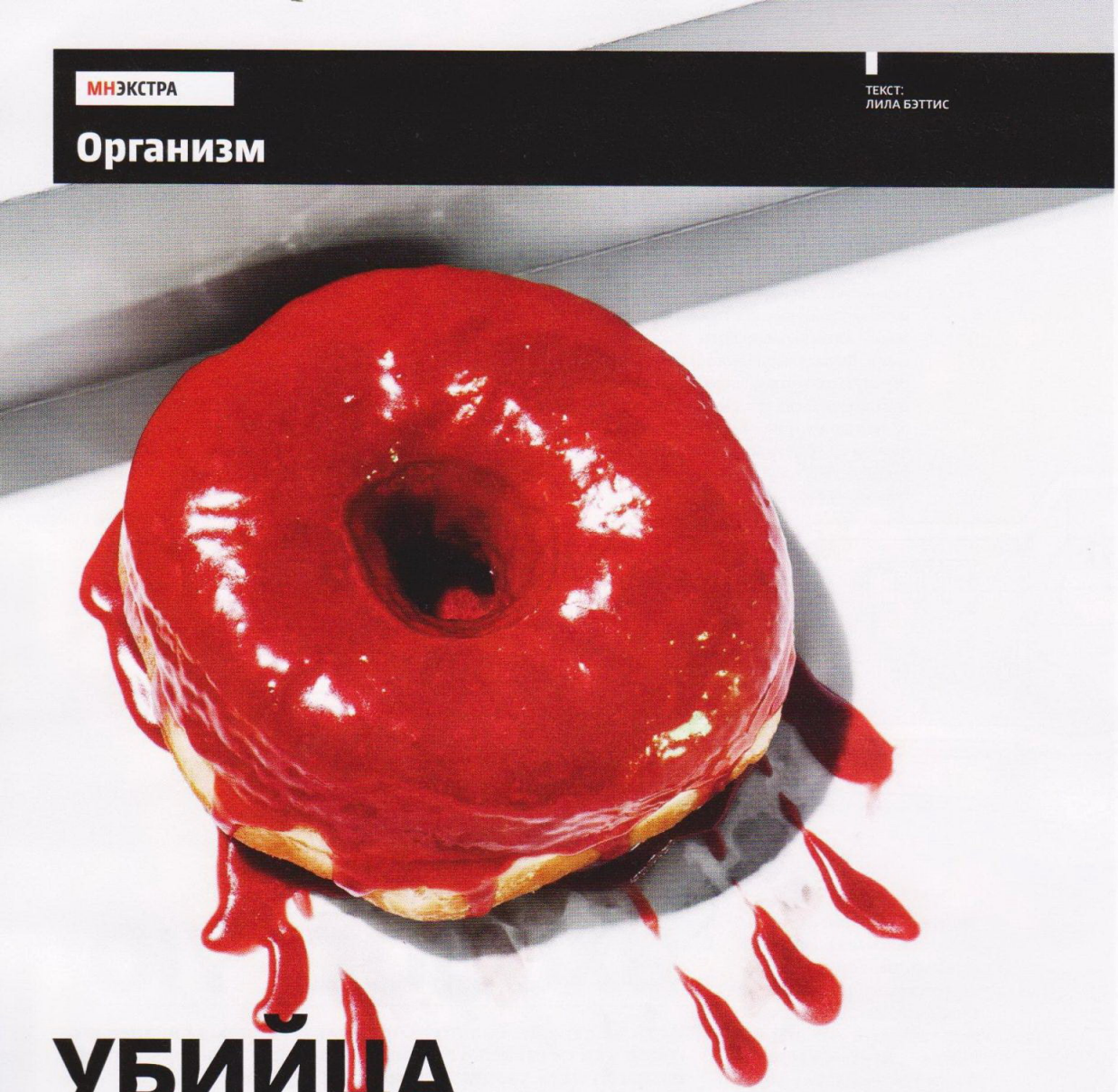
Товары со скидками сосредоточены около касс, чтобы застать тебя врасплох в тот момент, когда ты вроде уже выбрал вещи и снизил бдительность. Их красные ценники — это психологическая атака: ученые из Филадельфийского университета обнаружили, что мужчины склонны рассматривать такие предложения как более выгодные, в отличие от ценников на черном или белом фоне. Не переставай задавать себе вопрос — действительно ли тебе это нужно?



ЭВАКУИРУЙСЯ В НАУШНИКАХ

Магазины используют приятную музыку как оружие, чтобы расслабить тебя, привести в хорошее настроение и спровоцировать на покупку. Воспользуйся своим плеером, чтобы не слышать посторонних звуков, и поставь что-нибудь из Верки Сердючки. Именно так: ученые из Университета Аалто (Финляндия) выяснили, что музыка, которая тебе не нравится, снижает вероятность необоснованных трат. Да, война — это ад, сынок.

ТЕКСТ:
ЛИЛА БЭТТИС



УБИЙЦА НА ЗАДНЕМ ДВОРЕ

Рак — коварный противник, он может проникнуть в тебя с помощью совершенно неожиданных агентов. Предупрежден — значит, вооружен: держи список из 6 канцерогенов, с которыми ты сталкиваешься каждый день.

БЕНЗОЛЫ, ДИОКСИНЫ, СИГАРЕТЫ, ИЮЛЬСКОЕ солнце... Каждый из нас вроде знаком со списком "спусковых крючков" рака. Но картошка фри или, например, немнущиеся рубашки как оказались в этом ряду? Объясняем.

ФОТО: GRANT CORNETT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: DYLAN C. LATHROP

1 Картофель фри, чипсы

Акриламид

Акриламид — химикат, который используют, например, для укрепления грунта при строительстве.А еще он может таиться в картофеле фри, чипсах и даже в пончиках. "Когда богатые углеводами продукты готовят при высоких температурах, аминокислота аспарагин вступает в реакцию с сахаром, формируя акриламид", — говорит токсиколог Тимоти Феннелл. Похрустел картошечкой — все, жди мутаций в ДНК.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

"Жарь картошку фри сам, старайся при этом использовать самую низкую температуру готовки, какая вообще возможна, — советует Феннелл. — И не пережаривай продукт". А если подержать уже почищенные картофелины в воде 2 часа перед готовкой, это сократит образование акриламида аж на 50%.

2 Коричневый рис

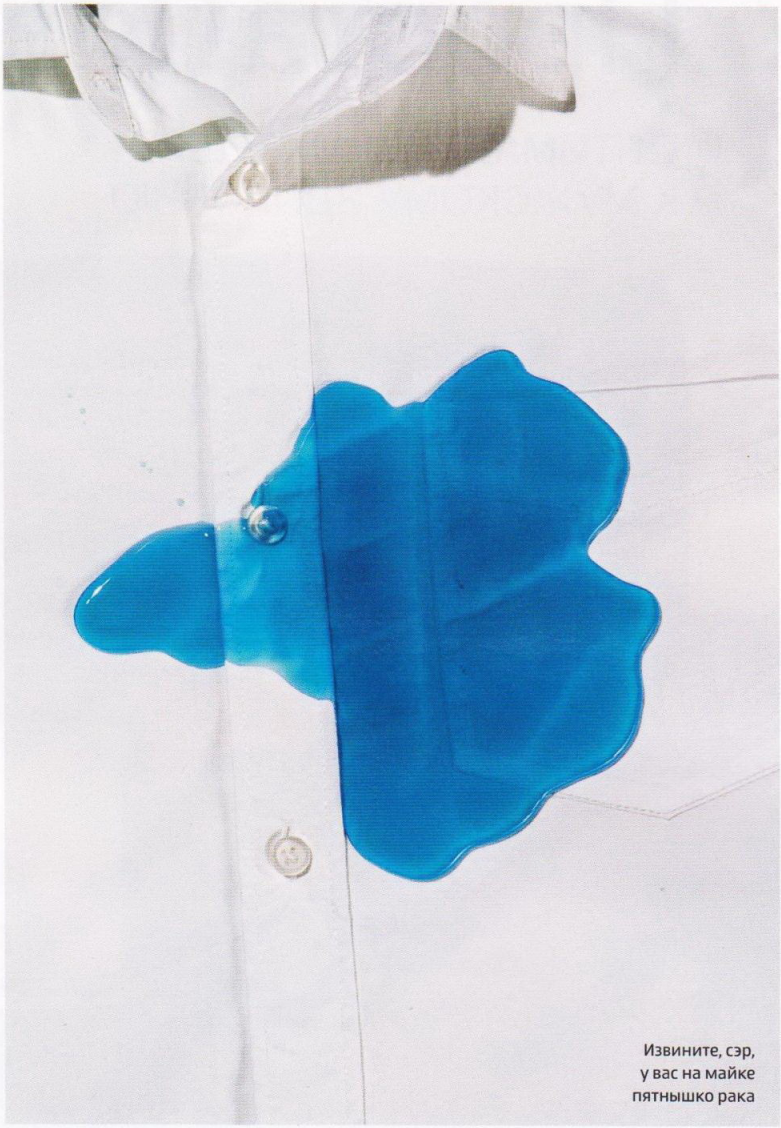
Мышьяк

Мышьяк когда-то был в арсенале любого уважающего себя средневекового ассасина. А сегодня он хранится в твоем кухонном шкафчике. Исследование, опубликованное в журнале Consumer Reports (США), показало, что рис — главный источник мышьяка в твоем рационе, причем коричневый содержит больше этого токсичного полуметалла, чем белый. Мышьяк отключает систему восстановления ДНК в твоем организме, что открывает дорогу мутациям, вызывающим онкологические заболевания.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Промывай рис перед готовкой (вода должна стекать). И купи кастрюлю побольше: используй соотношение воды к рису по крайней мере 6 к 1 вместо обычного 2 к 1. Если питаешься в ресторанах, ограничься двумя порциям риса в неделю.

* Уровень угрозы



Извините, сэр, у вас на майке пятнышко рака

3 Стиральный порошок

1,4-диоксан

Твой стиральный порошок удаляет пятна с одежды, но оставляет после себя токсичный химикат. В 2011 году ученые одной из групп по охране окружающей среды обнаружили в порошке 1,4-диоксан. Связь этого химиката с онкологическими заболеваниями у человека пока не доказана, но у крыс он вызывает опухоли печени. Что еще хуже, 1,4-диоксан не указывают на этикетках, поскольку это примесь, а не ингредиент.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Научись читать состав, указанный на пачке порошка: "полиэтиленгликоль", PEG, "полиэтиленоксид" или слова, содержащие "оксинол" или "эт", говорят о том, что внутри может быть диоксан.

4 Одежда из немнущейся ткани

Формальдегид

Формальдегид используют для длительного хранения трупов, а еще им обрабатывают ткани, чтобы их после стирки не надо было гладить. Мертвым уже все равно, а вот живым следовало бы поберечься: есть свидетельства возникновения опухолей носоглотки из-за формальдегида.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Минимизируй контакт такой ткани с кожей, перейди на одежду, которая требует утюга и работы руками. Но если уж ты так привязался к немнущимся костюмным рубашкам, по крайней мере стирай их перед первым использованием. Даже один цикл стирки снижает выделение формальдегида из ткани на 60%.

5 Электронные сигареты

Нитрозамины

Удивительно, насколько электронные сигареты похожи на обычные — некоторые даже могут увеличить риск онкологического заболевания. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США обнаружило нитрозамины — канцероген, содержащийся в табачной продукции, — в электронных сигаретах некоторых брендов. Управление также настаивает, что нитраты и нитриты из обработанного мяса (сосисок, тушенки и прочей вкуснятины такого рода) при контакте с желудочным соком также могут преобразовываться в нитрозамины.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

Если куришь — бросай, причем быстро, раз и навсегда. Исследование Университета штата Висконсин показало, что курильщики, которые бросают постепенно, с большей вероятностью вернутся к пагубной привычке, чем те, кто бросил одним махом. Ну и не ешь сосиски в огромных количествах — лучше приготовь себе стейк с кровью.

6 Пластиковая посуда и пищевые контейнеры

Стирол

Бывший мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг призывал вообще запретить пищевой пластик как не поддающийся разложению. Добавим еще один аргумент за запрет: стирол, химическая дрянь, которая может выделяться из пластика при нагреве. Как говорится в отчете Национальной программы США по токсикологии, в отношении этого вещества есть "резонные опасения", что он является канцерогеном для человека.

ЗАЩИТИ СВОИ КЛЕТКИ

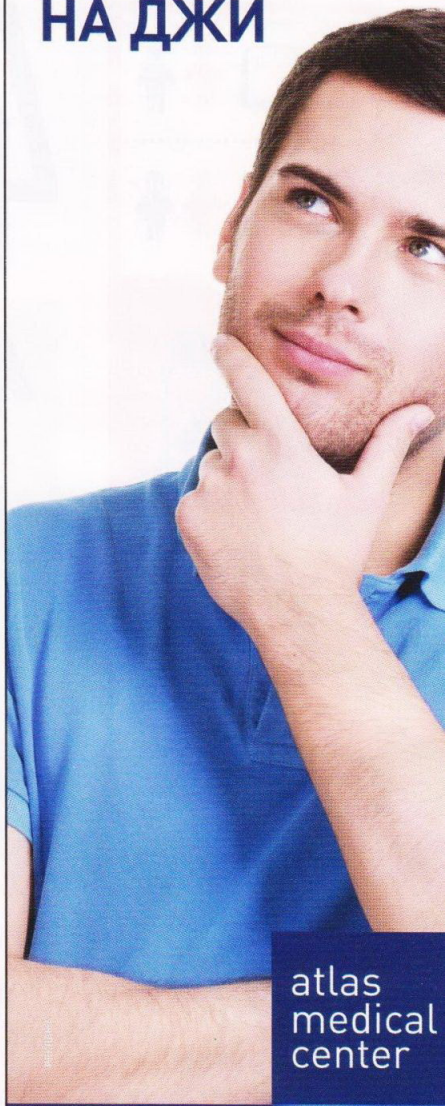
Не пей горячие напитки из пластиковых стаканчиков. Не разогревай еду в контейнерах из полистирола, особенно жирную пищу, которая может выщелачивать стирол. Как узнать, что пластиковая тара содержит полистирол? Посмотри на донышке маркировку: если в стилизованном треугольничке со стрелками стоит цифра 6, то это он и есть. ■

НАПЕЙСЯ И ПРОИГРАЙ

Алкоголь может привести к раку кожи

Клади в свою сумку-холодильник чай вместо пива. Проведенное в Германии исследование показало, что пьяный человек сгорает на солнце на 35 минут быстрее трезвенника. И вовсе не потому, что он отключился у бассейна. Алкоголь ослабляет защитную систему твоей кожи, и вот ты уже красный, как... В общем, ты понял. Про чай не забыл? Мужчин, регулярно потребляющих напитки с кофеином, рак кожи настигает реже.

МОЙ УРОЛОГ В ДВА СЧЕТА РАССТАВИТ ВСЕ ТОЧКИ НА ДЖИ



atlas medical center

Кутузовская
atlas.ru
(495) 212-08-88

* Медицинский центр АТЛАС ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-77-01-008130

НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

2

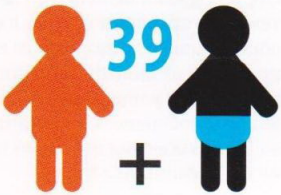
ВО СТОЛЬКО РАЗ СОКРАЩАЕТ ЧИСЛО ЧИТАТЕЛЕЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЙ КНИГИ КАЖДОЕ УРАВНЕНИЕ В НЕЙ. ТАК СКАЗАЛ СТИВЕН ХОКИНГ В "КРАТКОЙ ИСТОРИИ ВРЕМЕНИ". ДРУГИЕ ПРАВИЛА ХОКИНГА ИЩИ НА СТР. 92

42%

МУЖЧИН ПОКУПАЮТ ОДЕЖДУ ПО СВОЕМУ ВКУСУ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О КОМФОРТЕ, И ЛИШЬ 28% — ОРИЕНТИРУЯСЬ НА МОДУ. ГИД ПО БЫСТРОМУ И УМНОМУ ШОПИНГУ НАЙДЕШЬ НА СТР. 100

АЛКОГОЛЬ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮТ 20% РОССИЙСКИХ ДЕВУШЕК. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ТВОЯ НОВАЯ ПОДРУГА ЛЮБИТ ВЫПИТЬ, СМОТРИ НА СТР. 84



1/3

РОССИЯН В ВОЗРАСТЕ ДО 39 ЛЕТ ЖИВУТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ. КАК ВЫЖИТЬ В ТАКОЙ ОБСТАНОВКЕ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 96

1859

ПЕРВЫЙ В США СЛУЧАЙ ОПРАВДАНИЯ УБИЙЦЫ, ДЕЙСТВОВАВШЕГО В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА, — КОНГРЕССМЕНА ДЭВИДА ЭДГАРА САЙКЛСА, ЗАСТРЕЛИВШЕГО ЛЮБОВНИКА СВОЕЙ ЖЕНЫ. ВСЕ О ВРЕМЕННОМ ПОМЕШАТЕЛЬСТВЕ ЧИТАЙ НА СТР. 88

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

СЕКС

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ЭТО ДЕВОЧКА!

ФОТО: PEOPLESK

ОЧЕРЕДНОЙ МЕЖПОЛОВОЙ ПАРАДОКС: НА СЛОВАХ МУЖЧИНЫ ЦЕНЯТ В ЖЕНЩИНАХ НЕИСПОРЧЕННОСТЬ И ЧИСТОТУ, НО ПЕРСПЕКТИВА СТАТЬ ПЕРВЫМ У ДЕВУШКИ ЗАЧАСТУЮ РОЖДАЕТ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ И СОМНЕНИЙ, НЕЖЕЛИ РАДОСТИ И ЭНТУЗИАЗМА. ПОДГОТОВИТЬ ТЕБЯ К ИЗБАВЛЕНИЮ ПАРТНЕРШИ ОТ ДЕВСТВЕННОСТИ ВЗЯЛАСЬ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР MH АРИНА ВИНТОВКИНА.

ЭКСПЕРТ:

Евгений Кульгавчук,
ВРАЧ-СЕКСОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПСИХИАТР, ПРЕЗИДЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ВРАЧЕЙ-СЕКСОЛОГОВ, KULGAVCHUK.RU

Не очень хорошая идея №1:

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВОЗЛОЖЕННОЙ НА ТЕБЯ МИССИИ

Принято считать, что лишение девушки девственности — процедура ответственная, и абы кому ее обычно не доверяют. Дескать, для этого непременно должны быть долгоиграющие отношения и чуть не нотариально заверенная расписка, что впоследствии кавалер готов жениться. Вероятно, это, а также перспектива обнаружить тем же вечером на пороге своего поместья сердитого отца обесчещенной девицы и дюжину ее угрюмых братьев, заставляет некоторых мужчин с осторожностью относиться к девственницам. Вплоть до того, что порой парни экстренно покидают поле боя, даже не попытавшись свершить предначертанное. Теоретически ты, конечно, волен распоряжаться своим членом по собственному усмотрению. И едва ли кто-то вправе осуждать тебя, если ты не захочешь связываться с невинной девицей, осознав, что морально или физически не готов к таким сложностям. Но когда ты будешь взвешивать все за и против, имей, пожалуйста, в виду, что отказ — это почти всегда удар по женской самооценке и прародитель вредительских комплексов и загонов. Девушка может начать воспринимать свою девственность как некий фатальный изъян типа третьего соска или целлюлита на коленках, который якобы делает ее абсолютно сексонепригодной. И если ты опасаешься, прежде всего, что не покажешь высокий класс в постели с девственницей, то поверь мне на слово: в первую очередь в интересах женщины не быть отвергнутой в самом начале восхождения на эротический Олимп. А к "высоте" мы тебя подготовим.

> Мне тогда было 17. Игорю лет на 6 больше. Мы встречались чуть больше месяца, и я как-то сразу внутренне поняла, что хочу в первый раз заняться сексом именно с этим человеком. Было в нем что-то такое... манящее. При этом я не очень представляла, как дать ему понять, что я еще девочка, и нужно ли это делать вообще? Не то чтобы скрывала. Просто не представилось удобного случая.
>
> И вот, значит, мы в кровати. Ласки, поцелуи. Все вроде идет как надо. И тут я тихонько говорю: "Только, пожалуйста, аккуратнее. У меня еще этого ни разу не было". Игорь отреагировал так, словно я сообщила ему, что вообще-то на самом деле я — мужик. Буквально выпрыгнул из кровати и тут же начал одеваться. Твердил что-то про то, что якобы не готов, не имеет права и вообще не возьмет грех на душу. А потом взял и ушел. Кому-то, может, его поступок и показался бы проявлением благородства. Но мне было обидно до слез! В итоге, девственности я лишилась в 22 года с однокурсником, с которым мы толком даже и не встречались. Просто напились и переспали. А когда он понял, что именно произошло, — было уже поздно". **Ира, 27 лет**

Хорошая идея:

ПОЗВОЛИТЬ ЕЙ ВЫБИРАТЬ И РЕШАТЬ САМОЙ

"Этапы психосексуального развития подразумевают платонический, эротический и, уже на их фундаменте, сексуальный компонент, — теоретизирует Евгений Кульгавчук. — Поэтому для сексуального здоровья женщины лучше, если она теряет девственность с любимым человеком, а не анонимным дефлоратором". Так что да, никто тебя не станет критиковать, если ты откажешься срывать бутон невинности девушки, с которой вы познакомились два часа назад в клубе. Другое дело, когда вы встречаетесь какое-то время, симпатизируете друг другу, пускай и не имея амбициозных планов вместе встретить пенсию и Паркинсона. Почему бы, спрашивается, и нет?

По своему опыту могу сказать, что современные девушки — народ прагматичный и эмансипированный. И многие из них относятся к утрате невинности, как к сдаче ЕГЭ: ответственно, волнующе, но через это нужно пройти. Поэтому зачастую главное требование к кандидату на роль дефлоратора — чтобы нравился, вызывал доверие и был опытным. Именно это (а не заверения в любви до гроба и папенькино благословение) зачастую становится необходимым и достаточным минимумом. Если ты сам не считаешь себя идеальным претендентом на роль первопроходца, ничто не мешает ей считать тебя таковым.

Не очень хорошая идея №2:

УГОВАРИВАТЬ И РАЗВОДИТЬ

А есть и те, кто искренне полагает, что сама, по собственной воле, девственница ни в коем разе не согласится расстаться со столь ценным аксессуаром. Поэтому, мол, задача настоящего доминантного самца — настаивать, уламывать, разводить и всячески подталкивать девиц ко взрослой жизни. Такие озабоченные орангутаны порой не гнушаются спекулировать на хорошем к себе отношении. Дескать, "если любишь — отдайся", "ты же знаешь, что мужчинам это нужно", "ну что ты ведешь себя как динамщица" (это, кстати, дословные цитаты одного особо ретивого претендента конкретно на мою невинность).

Скажу как есть: иметь дело с товарищами, которые пытаются при любой возможности залезть тебе в трусы, не принимая в расчет, что ты, возможно, еще не готова, чертовски утомительно, неприятно и вообще унизительно. Девушка неизбежно начинает чувствовать себя олененком Бемби, загнанным в угол стаей голодных волков. И чем больше мужчина настаивает, тем обычно активнее потенциальная партнерша сопротивляется. А те, кто сдаются, чувствуют себя "жертвами", что может изначально задать неверный тон всей последующей сексуальной жизни женщины.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Есть одно условие к пункту 1: о том, что ты невинна и готова расстаться с этим багажом, парню следует сообщить еще до того, как он стянет с тебя трусы. В конце концов, это форма вежливости. Как известно, стандартная реакция мужиков на внезапный стресс: "Бей или беги". Представь: парень собирался оттянуться на дискотеке с пивком (читай — перепихнуться с симпатичной барышней), а оказался на олимпийском льду, вокруг — финал соревнований, и ему надо исполнить произвольную программу. А он-то и на коньках ни разу не стоял (читай — ни разу не был с девственницей). Любой бы сбежал, просто от неожиданности.

Хорошая идея:

ПОРЕПЕТИРОВАТЬ

В идеале вы впервые должны увидеть друг друга без трусов не в день прощания с девственностью, а несколькими эпизодами ранее. "Любовники должны иметь возможность "привыкнуть друг к другу" и в области половых органов, — поясняет Кульгавчук. — Например, это может происходить в виде игры с полувведением головки полового члена или доведения девушки до оргазма посредством клиторальной стимуляции".

По поводу игр с полувведением — будь осторожнее. Во-первых, девственная плева обычно располагается на глубине 1–3 сантиметров, так что есть шанс не рассчитать степень погружения. И тогда генеральная репетиция обернется полноценной премьерой. Во-вторых, девственницы — народ зачастую мнительный и пугливый. Чересчур энергичные манипуляции в области паха могут быть восприняты как попытка исподтишка заняться с ней настоящим сексом. Так что, увидев тень тревоги на челе девушки, не поленись дать понять партнерше, что нет, ты ничего такого не замыслил и полностью себя контролируешь, а просто хочешь сделать ей приятно и полюбоваться ее грудью без лифчика.

К слову, комплименты, адресованные интимным областям, — обязательный элемент подготовительного этапа. Не исключено, что ты станешь первым мужчиной, которому доведется увидеть девушку голой (ее гинеколог и физрук не в счет). И с твоей стороны было бы очень мило и уместно рассказать о том, как она головокружительно хороша и сексуальна, чтобы герлфренд не парилась хотя бы на этот счет, когда вы перейдете к совокуплению.

Не очень хорошая идея №3:

ГОТОВИТЬСЯ К СТРАШНОМУ

В коллективном бессознательном прочно засел вредительский стереотип, что устранение девственной плевы непременно должно сопровождаться страшными муками и кровопотерями со стороны женщины. Не удивлюсь, если выяснится, что подобные мифы распространяет некая анонимная секта антисексуалов, члены которой мечтают заставить человечество в принципе отказаться от интимной близости и ввести моду на размножение почкованием. Верить таким мифам, заморачиваться на них и заранее настраиваться на то, что все будет трудно, долго и со слезами, — почти гарантированно обречь себя на все вышеперечисленное.

Во-первых, потому что твоя нервозность непременно передастся партнерше, которая и без того неспокойна. И вместо того чтобы расслабиться и получать причитающееся ей удовольствие, она начнет стрессовать, зажиматься, в результате чего вам обоим будет сложнее. "Нужны позитивные, а не тревожные ассоциации, — комментирует сексолог. — Кроме того, высокая степень возбуждения девушки в прелюдии обеспечит выброс эндорфинов, которые сами по себе являются болеутоляющими средствами".

Во-вторых, ожидание худшего может драматично сказаться на том, сколь уверенно будет стоять твое орудие любви. А дефлорировать девушку вялым членом — все равно, что чистить уши вареной макаронной. "Важно понимать, что требования к эрекции в этот момент несколько повышенные", — напоминает эксперт Кульгавчук.

> До Саши я встречалась с одноклассником, который, как и я, был девственником. Он постоянно уговаривал меня сделать это, упрашивал, а порой даже давил на жалость. Типа того, что все его друзья уже "да", а он все еще "нет". И чем больше он ныл, тем противнее мне становилось. В итоге мы расстались, о чем я, помнится, нисколько не жалела.
>
> С Сашей — моим первым мужчиной — мне, прямо скажем, повезло. Он был сильно старше. Мои 17 против его 28 лет. Зрелый, понимающий дядька, который так прямо и сказал: "Когда решишь, сама дай мне знать, что готова остаться на ночь". Хотя это не мешало нам целоваться часами и заниматься петтингом. При этом он никогда не подталкивал меня к сексу и не жаловался на то, что у него уже яйца болят, а я никак не пытаюсь облегчить его положение. А когда я наконец-то решилась, то просто написала Саше смс: "Хочу остаться у тебя сегодня на ночь". Забавно, что он еще уточнил: "А ты уверена?:)" И, разумеется, в нашу первую ночь он расстарался по полной: свечи, шампанское, был очень ласковым и аккуратным. Короче, идеальный сценарий. Всем бы такой первый раз". **Даша, 25 лет**

Хорошая идея:

ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ПРОЦЕСС МОЖЕТ И НЕ ПРЕДПОЛАГАТЬ КАКОГО-ЛИБО ДИСКОМФОРТА

Женщины отличаются друг от друга не только овалом лица и формой мочек ушей, но и строением девственной плевы. И даже у опытных дефлораторов едва ли обнаружатся в коллекции две идентичные истории лишения невинности.

Говорят, самый простой способ избавиться от страха — это взглянуть ему в лицо. Поэтому предлагаю совершить небольшую экскурсию в недра женского тела. Итак, сам по себе гимен (так на жаргоне людей в белых халатах называется девственная плева) состоит из соединительной ткани, в которую вплетены мышечные волокна, кровеносные сосуды и нервные окончания. Чем больше нервных окончаний, тем более мученические выражения лица будет строить партнерша. А от количества кровеносных сосудов, соответственно, зависит, почувствуешь ты себя в роли Ганнибала Лектора или нет. В качестве приободрения могу сказать, что препятствие, которое будет стоять у тебя на пути, почти никогда не представляет собой цельноскроенный предмет. Обычно в девственной плеве еще до твоего вмешательства имеется одно или несколько отверстий. Их количество и диаметр — тоже вопрос женской анатомической индивидуальности и твоего везения.

К сожалению, как мы все понимаем, определить на глаз, каким именно типом гимена укомплектована девушка, не представляется возможным. Так что это всегда лотерея.

Но при этом есть шанс сорвать джекпот: так, мужчинам с чистой, как слеза младенца, кармой, достаются девушки, у которых в принципе отсутствует девственная плева. Да, и такие не часто, но все же встречаются в природе. "Аплазия гимена — явление достаточно редкое. Примерно один случай на 1000", — уточняет сексолог.

Но было бы неправильным сказать, что все зависит исключительно от девушкиной комплектации. "На высокой степени возбуждения и при хорошей тактике со стороны мужчины половина женщин может почти и не заметить, как произошла дефлорация", — отмечает Евгений Кульгавчук.

Первым у меня был парень, с которым мы до этого встречались где-то полгода. Притом что у него уже был опыт по этой части, он великодушно решил подождать, пока я "дозрею". Начитавшись ужастиков в интернете, я мысленно готовилась, что кровищи будет, как после полостной операции. Он, видимо, ждал примерно того же. Поэтому, когда все наконец-то произошло, а простыни так и остались чистыми, юноша был явно обескуражен и, по-моему, даже оскорблен. По крайней мере он не постеснялся уточнить, а точно ли он у меня первый? Я девушка гордая, оправдываться не стала. К тому же я действительно понятия не имела, как развеять его подозрения. Поэтому постаралась поскорее отчалить домой. Вечером того же дня на нижнем белье обнаружились какие-то розоватые выделения. Но мне показалось странным бежать к парню и размахивать перед ним трусами с "доказательствами", лишь бы он не считал меня лгуньей". **Инга, 21 год**

Не очень хорошая идея №4:

ЧЕРЕСЧУР ТОРОПИТЬСЯ ИЛИ, НАОБОРОТ, МЕДЛИТЬ

Лишать девушку девственности — не то же самое, что выдирать больной зуб ("рывок — искры из глаз — сплюньте в раковину"). И в своих мемуарах женщины, которых в их первую ночь обделили прелюдией, наверняка выскажутся о сексуальном дебюте критически, возможно, даже матом. "Грубость, боль может привести к сексуальным расстройствам у женщины, — предупреждает сексолог Кульгавчук, — от аверсии до аноргазмии и вагинизма. А нежность, забота, доверие, безусловно, окрыляют и раскрывают женщину". Имей в виду, что постколтальный поцелуй в лоб и ободряющее "Ты молодец, даже не плакала" проявлениями заботы не считаются.

Другая крайность — продвигаться лилипутскими шагами, вводя член постепенно и попутно комментируя при этом каждое свое движение. Насколько я могу судить, все эти "Я рядом. Я на пороге. Я вошел. Продвигаюсь дальше и т.д." мужчины произносят из лучших побуждений — чтобы партнерша меньше нервничала, получив исчерпывающую информацию о механике происходящего. Но на практике ты скорее добьешься прямо противоположного эффекта. Девушка может воспринять твою болтовню как признак неуверенности. Дескать, ты сам не особенно понимаешь, что творишь, и тайком подглядываешь в конспект. Да и напряжение, нарастающее с каждым преодоленным тобой сантиметром, заставит партнершу почувствовать себя Юрием Гагариным на борту космического корабля "Восток".

Теоретически я была не против переспать с Вадимом. Но предпочла бы сделать это в более подходящем месте, а не в общежитии, куда мы пришли типа "попить чаю и согреться". Запах грязных носков и доширака, продавленный матрас — короче, та еще романтика. При этом Вадим безостановочно шутил, видимо, пытаясь меня морально поддержать. Но юмор был абсолютно тупой. Сказать перепуганной девушке: "Да не бойся ты. Солдат ребенка не обидит" — это как, нормально вообще? А потом в дверь начал ломиться его сосед с криками: "Ну что вы там, долго еще?" и "Вадос, поднажми!" — и мои мечты о незабываемой первой ночи окончательно испарились". **Вера, 31 год**

И раз уж мы заговорили о неподобающем поведении, то сообщать о том, что ты готов совершить рывок и вот буквально сейчас наступит момент истины, я бы на твоем месте тоже не стала. Услышав "Внимание, вхожу!", герлфренд подумает "Ой, мамочки!", непроизвольно сожмется и превратится в один сплошной комок нервов.

Хорошая идея:

ВСЕ ПРОДУМАТЬ И ПРЕДУСМОТРЕТЬ

Импровизация хороша при поступлении в театральный институт, а дефлорацию все же лучше планировать и готовить заранее. Будет неплохо, если местом действия станет не лестничная площадка или заднее сиденье авто, а все-таки нормальная человеческая квартира, где есть кровать и душ и куда не нагрянет никто лишний в самый ответственный момент. Это с возрастом и опытом женщины начинают гнаться за экстримом и новизной, а в первый раз нам нужно, чтобы все было цивилизованно и по возможности красиво.

Кроме того, запасись лубрикантом. У девственниц естественная смазка выделяется в гомеопатических дозах, а сухость вам совершенно ни к чему. Проблемы со скольжением могут обернуться микротравмами на слизистой и дополнительными неприятными ощущениями, никак не связанными непосредственно с разрывом девственной плевы. Средства контрацепции — они тоже на твоей совести. И мозг должен был подсказать тебе: не доверяй россказням о том, что в первый раз забеременеть нельзя. Можно, еще как! Презерватив (оптимальный вариант, только не забудь плеснуть на него побольше смазки) или спермицидные кремы и гели (обеспечивают дополнительное скольжение, но не решают вопрос ЗППП) обязаны в нужный момент появиться на авансцене.

Предварительные ласки, поцелуи, тактильные и словесные нежности — словом, весь комплекс разогревочных мероприятий должен быть отработан тобой без намека на халтуру. Как мы все помним, суть и смысл всех этих хождений вокруг да около, чтобы партнерша была максимально возбуждена и минимально фрустрирована. Когда девушка дойдет до нужной кондиции, просто направь свое стенобитное орудие в эпицентр событий. Рукой направь, чтобы точно не попасть куда-нибудь решительно не туда, что в случае с невинной девицей, у которой все узко и не эластично, и в связи с общей сумбурностью происходящего — вполне реалистичный сценарий. Упершись в нечто плотное и не особенно гостеприимное (это и будет девственная плева), решительно, одним движением проскользни внутрь. Преодолев самый важный рубеж, аккуратненько продвигайся дальше, стараясь во время фрикций лишний раз не выныривать из партнерши. По поводу оптимальной позы, в которой следует превращать девушек в женщин, мне доводилось слышать разные мнения. Кто-то считает, что в коленно-локтевой открывается максимальный обзор, а значит, меньше шансов случайно угодить куда-нибудь мимо. Другие агитируют за "наездницу" — якобы девушка может контролировать глубину погружения и командовать парадом. Но если хочешь знать мое мнение, то первая конфигурация психологически не особо комфортна для неопытной девушки (ассоциации с представителями животного мира неизбежны). А поза "женщина сверху" чересчур обязывающая: девица только вступает в сексуальную жизнь, можно сказать, еще топчется в парадном, а ты вешаешь на нее ответственность за удачный исход операции. "Лучше всего подойдет гинекологическое положение", — считает сексолог Кульгавчук, что следует понимать как призыв принять "миссионерскую" позу. Тут тебе и обзор, и контроль за происходящим, и возможность придержать партнершу за бедра или для пущего комфорта подсунуть ей под попу маленькую подушечку либо сборник стихов Ахматовой. Кроме того, будучи сверху, ты окажешься в непосредственной близости от ее лица и точно не пропустишь момент, когда она скомандует: "Стоп! Я передумала!", — либо, наоборот, разразится слезами благодарности и облегчения. ■

УК ТЕБЕ УКАЗ

Чуть не забыли! Если судьба привела в твою постель девственницу, не забудь заглянуть в ее паспорт и выяснить точный год рождения. Где, в соответствии с отечественным законодательством, проходит граница между "можно", "рискованно" и "нельзя ни в коем случае!", а также при каких условиях ты можешь оказаться на скамье подсудимых, мы расспросили Александра Арутюнова, доктора юридических наук, председателя коллегии адвокатов "Арутюнов и партнеры". Вот его адвокатская речь:

- "Так называемый "возраст согласия" в нашей стране — 16 лет. То есть если, например, парень и девушка, оба достигшие 16-летнего возраста, вступили в добровольную половую связь, то ни о какой уголовной ответственности и наказании не может быть и речи.
- При этом любая, даже добровольная, половая связь с лицом, не достигшим 12-летнего возраста, или совершение в отношении него развратных действий строжайше запрещена и в любом случае (!) считается изнасилованием при условии, что насильник (любого пола) достиг 14-летнего возраста.
- Если по обоюдному согласию сексом занялись лицо старше 16 лет и лицо от 12 до 14 лет, то это все равно квалифицируется как преступление, хотя и с менее тяжкими последствиями.
- Если одному из участников союза от 14 до 16 лет, а второй старше 18, такая связь также влечет для последнего уголовную ответственность. Правда, если они вступят в брак, старший будет освобожден судом от наказания.
- В том случае, когда в половую связь на добровольных началах вступают подростки в возрасте от 14 до 16 лет, уголовная ответственность старшего по возрасту при этом невозможна.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ГЛАВНЫЕ БОИ ЖИЗНИ П

НЕ ПРОПУСТИ — И В ТВ

ЛУЧШИЕ БОЙЦЫ

ЧЕТЫРЕ

ЗА ТЕЛО

MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

О ВЕРСИИ MEN'S HEALTH ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ОЕМ ОРГАНИЗМЕ ТОЖЕ!

ТЯЖЕЛОГО ВЕСА

БИТВЫ

НЕ ЖДИ ЛЕГКОЙ ПРОГУЛКИ — ЭТО БУДУТ ЧЕТЫРЕ ДОЛГИХ И ГРЯЗНЫХ БОЯ, ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ПОСМОТРИМ, СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ НОКАУТИРОВАТЬ СВОИ БОЛЕЗНИ.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМС УИТТС

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ ★ СКОРО! ДРАКА В ЖИВОТЕ ★ ★ ★ ★

ЖИР

БОЙ №1

VS*

* от латинского versus — против

ОРГАНЫ

УСТОИТ ЛИ ЧЕМПИОН В СУПЕРТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ?

Нутряной (или правильнее — висцеральный) жир, о да, это не тот боец, который идет напролом. Он отвлекает внимание финтами, пока ты объедаешься сосисками. Вроде ничего опасного, а жир в это время оборачивается вокруг внутренних органов и наносит два своих коронных удара. Ты падаешь на настил ринга с диабетом или болезнью сердца. В арсенале у противника есть еще один маневр: исследование, опубликованное в журнале Cancer Prevention Reserearch, показало, что висцеральный жир повышает риск заполучить рак кишечника.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

3 УДАРА, ЧТОБЫ ЕГО УЛОЖИТЬ

"Ты станешь здоровее, если уберешь именно нутряной жир, а не просто уменьшишь объем талии, избавившись от подкожного!" — кричит перед началом боя кардиохирург Радж Джатли. Будь активен: чтобы твое нутро не заплывало жиром, ученые советуют пробегать не меньше 19 км за неделю на 80% от максимальной частоты пульса.

Ага, твой противник "поплыл", теперь не отпускай его. Примени другую стратегию, займись трекингом. Исследователи из Лейденского университета в Нидерландах обнаружили, что этот вид нагрузки повышает скорость, с которой твое тело может сжигать нутряной жир.

Последний раунд. Ну что ж, смотришься ты отлично. Но будь предельно собран и не пропусти. Сам знаешь, сколько было случаев, когда боксер, ведущий по очкам, был нокаутирован в последние минуты боя. Приготовь набор продуктов: миндальное масло, свинина (отвари, нарежь кусочками), льняные семечки и яблоки. Заверни все это в лепешку из непросеянной муки и ешь. Эти продукты дают хорошее сочетание сложных углеводов и полиненасыщенных жиров, так что увеличь количество того и другого в диете. Добавь немного гороха или фасоли — клетчатка незаменима в битве с висцеральным жиром. Сделай вид, что потерял капу, и перекуси в перерыве, только так сможешь победить.

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА А**

ВЗВЕШИВАНИЕ ПЕРЕД БОЕМ

ИСПОЛЬЗУЙ МЕТОД, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР.

РАЗДЕЛИ

ОБЪЕМ ТАЛИИ НА ОБЪЕМ СВОИХ БЕДЕР.

ЕСЛИ ЦИФРА ПОЛУЧИТСЯ БОЛЬШЕ ЕДИНИЦЫ, БОЯ ТЕБЕ НЕ ИЗБЕЖАТЬ.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ РЕШАЮЩАЯ БИТВА СО СТРЕССОМ ★ ★ ★

КОРТИЗОЛ

БОЙ №2

VS

ДАВЛЕНИЕ

УДАСТСЯ ЛИ ПРЕТЕНДЕНТУ СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ?

Когда сталкиваешься со стрессовой ситуацией, организм производит адреналин и кортизол. Ты начинаешь тяжело дышать и напрягаешься, уровень сахара в крови и давление опасно растут. Исследование, которое 18 лет проводили в Университете штата Орегон, показало, что у нервных мужчин риск внезапной смерти больше на 50%, чем у тех, кто может порхать по жизни, как бабочка.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

ПОБОРИ НЕРВОЗНОСТЬ, БУДЬ УМНЕЕ

Кортизол — выматывающий противник, который будет мучить тебя до 12-го раунда. Попробуй вывести его из себя. Чтобы выиграть, тебе понадобятся интенсивные и даже агрессивные тренировки — например, займись кикбоксингом. Задай себе цель ходить на двухчасовые занятия раз в неделю и продолжай так полтора месяца.

Попробуй уронить мерзавца на пол уже во втором раунде. Тут тебе помогут исследования в области химии. Например, Джудит Вуртман из Массачусетского технологического обнаружила, что если увеличить потребление углеводов, это поможет организму справиться со стрессом. Хлопни стакан белково-углеводного гейнера после кикбоксерской тренировки или просто подмешай мальтодекстрин в свой обычный протеиновый коктейль — и наслаждайся скачком уровня сахара в крови ровно в тот момент, когда твой организм может с ним справиться.

Ты зацепил его в прошлом раунде, теперь продолжи начатое. План такой: после ужина, богатого углеводами (да, ты правильно расслышал — доставай-ка лазанью), уровень сахара в крови упадет, ты будешь спать как бревно. Но перед тем как улечься в кровать, не забудь плеснуть себе несколько капель экстракта родиолы. Исследование, опубликованное в журнале Phitomedicine, показало, что это средство помогает бороться со стрессом и восстанавливает энергию, концентрацию и настроение. Ты ложишься в постель, а стресс где? Да вон же, погляди — от твоего удара он вывалился за канаты.

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА Б**

1 ИЗ 3

ТРЕТЬ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЗАРАБАТЫВАЮТ СВОЙ СТРЕСС НА РАБОТЕ.

13 СЕКУНД

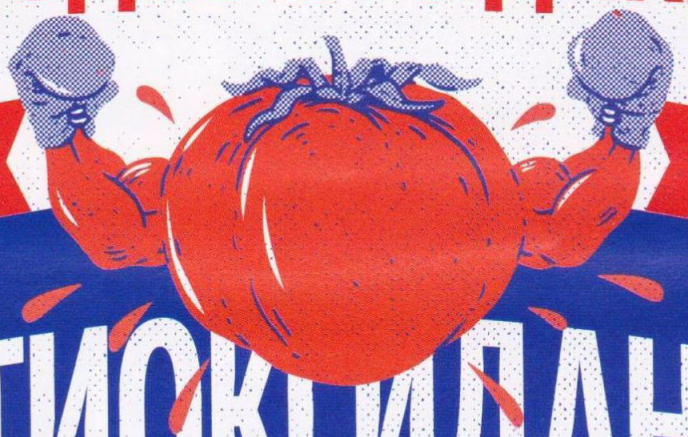
ВОТ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПРОВЕСТИ, ДЕЛАЯ ВДОХИ И ВЫДОХИ. ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВЕДЕННОЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ БАСКСКОГО РЕГИОНА, ПОКАЗАЛО, ЧТО ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ МОЖЕТ МГНОВЕННО ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ ★ РУБКА НА КУХНЕ ★ ★ ★ ★

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

БОЙ №3



VS

АНТИОКСИДАНТЫ

КТО СМОЖЕТ ОСТАНОВИТЬ УБИЙЦ?

В твоем организме каждую минуту происходит больше химических реакций, чем у Тайсона было спарринг-партнеров за всю жизнь. Эти процессы поддерживают тело в рабочем состоянии, но одновременно выделяются и побочные продукты — свободные радикалы. Они накапливаются в организме, снижают способность бороться с инфекциями и повышают твой шанс пропустить сильный удар — заполучить рак или инфаркт. Вот тут на помощь придут антиоксиданты. Встав в защитную стойку, они нейтрализуют радикалы эффективными "двойками" и сохранят здоровье.

ВХОД ЧЕРЕЗ ВОРОТА В

50%

ВОТ НА СКОЛЬКО ТЫ ПОВЫСИШЬ СОДЕРЖАНИЕ АНТИОКСИДАНТОВ В КРОВИ, ЕСЛИ БУДЕШЬ ВЫПИВАТЬ СТАКАН СОКА ИЗ КРАСНОГО ВИНОГРАДА МЕЖДУ РАУНДАМИ.

УПОТРЕБЛЯЙ ПО СТАКАНЧИКУ КАЖДОЕ УТРО

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

ОТПРАВЬ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ В НОКАУТ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТ-АППЕРКОТА

"Три самых важных антиоксиданта — это бета-каротин, витамины Е и С", — просвещает диетолог Кейт Перси. Введи в свой рацион фрукты и овощи не менее шести разных цветов: "Пример меню на один день — пара помидоров, груша, горсть ежевики, печеный сладкий картофель, манго и порция брокколи или шпината". Запивай все это черным кофе. Исследование, проведенное учеными Американского общества химиков, показало, что тело усваивает больше антиоксидантов из кофе, чем из большинства других продуктов.

Хочешь чистой победы? Понадобится рапсовое масло. "В отличие от других масел, его можно разогревать до высоких температур без вреда для содержащегося в нем витамина Е, ну а корочка при жарке получается хрустящей", — кричит тебе Перси из зрительного зала. В масле также содержится много антиоксиданта полифенола, он снижает риск сердечных заболеваний. В кино всегда бери стаканчик попкорна (да-да), в нем больше антиоксидантов, чем в ином апельсине.

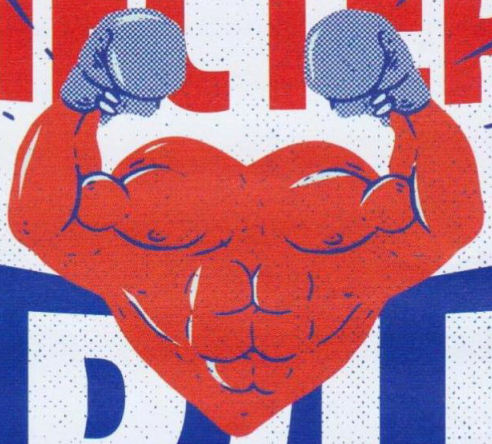
Пробей защиту и попади четко в челюсть. Начни утро с манго. Как уже писал MH, эти фрукты богаты ликопином, мощнейшим антиоксидантом. Выбрать спелый плод просто, он должен быть ярким, упругим на ощупь и пахнуть. После такого нокдауна свободным радикалам уже не встать.

ПРОМОУТЕРСКАЯ КОМПАНИЯ MEN'S HEALTH ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

★ ★ ★ ДРАКА В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ ★ ★ ★

ХОЛЕСТЕРИН

БОЙ №4



VS

СЕРДЦЕ

ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ: СЕРДЕЧНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОЖИРЕНИЕ, РАК

Это финальный бой. Противник известен своими сокрушающими ударами — они погубили не одну бойцовскую карьеру. Звучит гонг к началу боя. Вооруженный насыщенными жирами, холестерин встает с табуретки и угрожает сердечным приступом. Имей в виду, что на бой с этим монстром выходят не только одни старики: статистика Британского кардиологического фонда говорит, что высокий уровень плохого холестерина наблюдается у 74% мужчин в возрасте от 25 до 44 лет.

★ ВЫИГРАЙ БОЙ ★

УСТОИТ ЛИ ПЛОХОЙ ПРОТИВ ПАНЧЕРА?

Судьи могут быть против тебя, но не торопись сдаваться. Ты знаешь, чего бояться: масла, сыра, красного мяса и выпечки. Но попробуй и новую стратегию, например нордическую диету. Это большое количество свежих ягод, еще больше рыбы и немного дичи (в наших условиях дичь можно заменить на курятину).

Возьми отгул перед выходными, посмотри "Камеди клаб" или включи порно — отдохни от стресса, который ты получаешь в офисе. Исследование, опубликованное в Scandinavian Journal of Public Health ("Скандинавский журнал здравоохранения"), показало, что мужчины, постоянно сталкивающиеся со стрессом на работе, чаще имеют повышенный уровень холестерина.

Слишком толстый? Верни себе вес для боя временным голоданием. Мы рекомендуем попробовать диету Хью Джекмана "16:8". Чтобы избавиться от жира и набрать мышечную массу перед съемками "Росомахи", Джекман ел только в промежутке длиной 8 часов, а остальное время — голодал.

Для удара, который повергнет оппонента в нокаут, повысь интенсивность своих тренировок — занимайся с упорством Рокки Бальбоа. Секрет в твоем партнере для спарринга. Ученые из Университета штата Канзас обнаружили: ты тренируешься интенсивнее, если твой партнер на 40% сильнее тебя. Найди приятеля, который может отжаться 14 раз против твоих 10, и отправь холестерин на пол ринга. ■

ВХОД ЧЕРЕЗ **ВОРОТА Г**

ПЕРЕКУС АТАКУЕТ!

РАЗБЕЙ КАЛОРИИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПОГЛОЩАЕШЬ ЗА ДЕНЬ, НА ПЯТЬ ИЛИ БОЛЕЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ (НЕ МЕНЯЯ САМУ ПИЩУ). И РИСК ЗАРАБОТАТЬ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

УПАДЕТ СРАЗУ НА 32%

ТИР НА ВЕСЬ МИР

"ДЕТИ В ПОДВАЛЕ ИГРАЛИ В ГЕСТАПО, ЗВЕРСКИ ЗАМУЧЕН САНТЕХНИК ПОТАПОВ" — ШУТИЛИ МЫ ЛЕТ ДВАДЦАТЬ НАЗАД. НО ПОТОМ ИГРЫ ИЗМЕНИЛИСЬ, И НАМ СТАЛО НЕ ДО ШУТОК. ВСЕ ЧАЩЕ ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО ОЧЕРЕДНОЙ МАНЬЯК-УБИЙЦА БЫЛ ФАНАТОМ ВИРТУАЛЬНЫХ СТРЕЛЯЛОК. ПОРА ЗАДАТЬ ВОПРОС: НЕ ИГРЫ ЛИ СДЕЛАЛИ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ МОНСТРОВ?

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Норвежский националист Андерс Брейвик учился стрелять в Call of Duty. Устроивший резню в московской синагоге Александр Копцев проводил время за Postal 2. Иркутский серийный убийца Артемий Ануфриев и расстрелявший офис фармацевтической компании в Москве Дмитрий Виноградов отдавали предпочтение "Охоте на людей" — так переводится название запрещенной во многих странах игры Manhunt.

И ВОТ Я САМ ЗАХОЖУ В ЗДАНИЕ ЧЕРЕЗ открытую дверь, мое тело напрягается, а глаза моментально сканируют помещение. Все ли чисто? Я осторожно продвигаюсь вперед, чувства обострены. Я замечаю фигуру в тени; мой палец на спусковом крючке реагирует мгновенно, глухие звуки выстрелов отзываются эхом в ушах, и я вижу, как человек оседает на пол. Напряжение отступает, по телу теплой волной разливается удовольствие. Миссия выполнена.

Сейчас вторая половина дня субботы, и хотя физически мое тело находится дома перед телевизором, к которому подключена Nintendo, а рука сжимает контроллер Wii, я ловлю себя на том, что почти верю, что по-настоящему брожу по улицам виртуального города в Call of Duty: Modern Warfare 3.

Я играю всего 45 минут, но меня затягивает. С тех пор как я решил выключить приставку, прошло уже минут десять, но я все продолжаю наращивать число жертв. Не советую сейчас ссориться со мной. Готов поспорить, что мой пульс учащен, давление повышено, а в крови гуляют гормоны стресса. Я напряжен и взвинчен.

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

За последние пару десятилетий весь мир участвует в беспрецедентном социальном эксперименте: что будет, если дать миллионам мужчин самым реалистичным образом почувствовать себя профессиональными убийцами? Увеличит ли это шансы на то, что однажды они превратятся в настоящих киллеров? Или все начисто забывается через пару часов после окончания игры?

Не забывается. Как показало исследование, проведенное белорусским Центром коррекционно-развивающего обучения и реабилитации детей, 14% из 150 анкетированных студентов доигрывались до легких галлюцинаций: в комнате "появлялись" компьютерные герои или графика. Этот автономный визуальный образ мог проявляться в течение суток.

Может быть, это и имел в виду Джеймс Холмс, в 2012 году убивший 12 и ранивший 58 человек в кинотеатре американского города Авроры, когда утверждал, что чувствовал себя "как в видеоигре"? Может, цена человеческой жизни существенно падает, когда на твоем счету 83 496 виртуальных жертв, — как было у Адама Лэнзы, расстрелявшего 26 человек в школе Сэнди-Хук города Ньютаун? Кстати, автор книги "Ньютаун: американская трагедия" Мэтью Лисиак выяснил, что 23 000 из своих компьютерных убийств Лэнза совершил выстрелом в голову. Реальный счет своим жертвам он открыл так же — всадил 4 пули из винтовки Marlin 22 в череп спящей матери.

И оружие, и игры (Call of Duty, Grand Theft Auto, Left for Dead, Dead Rising, Vice City, Doom) ему купила именно она, а среди стрелялок была у Адама и одна под названием School Shooting (англ. "стрельба в школе").

Было у этого парня и еще кое-что, также доставшееся от предков, — синдром Аспергера (нарушение навыков социального взаимодействия и коммуникации, граничащее с аутизмом и выраженное в том числе в зацикленности на тех или иных сферах интересов). В фильме "Бен Икс", вышедшем за 5 лет до трагедии в Ньютауне, описывалась жизнь страдающего этим синдромом человека, который нашел свой главный интерес и способ скрыться от социума в онлайн-играх, из-за чего в итоге в его сознании виртуальный и живой миры перемешались. В фильме кадры реальной жизни наполнены компьютерными героями, и не исключено, что примерно таким стал мир и для Лэнзы.

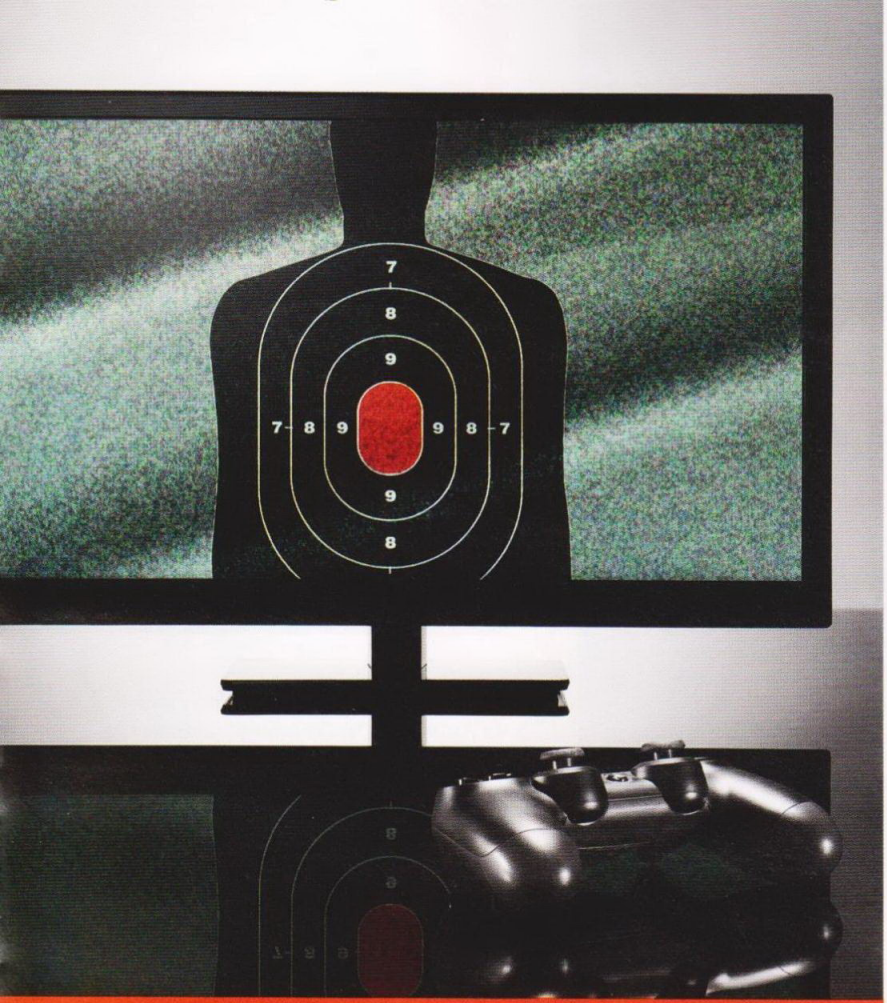
ИГРЫ В УБИЙСТВА

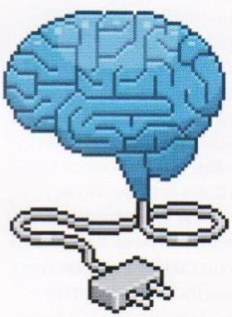
Худой и неуклюжий, он начал играть в Combat Arms в 2009-м, когда ему было 17 лет. И он тут же получил на экране полный контроль над собственным телом (в игре оно было гармоничным и сильным) и миром (раньше тот дразнился, теперь был вынужден подчиниться). В Combat Arts Лэнза чаще всего выбирал миссии, целью в которых было набрать определенное количество убийств за отведенное время. Адам стал буквально одержим этим.

Сложно представить худшее увлечение для человека с диагнозом, одно из проявлений которого — трудности в понимании эмоций и контроле над ними. Но Лэнза нашел еще одно: мать стала часто брать его с собой на стрельбище.

Если бы будущий массовый убийца родился всего на поколение раньше, стрельба по мишеням, возможно, никогда не смешалась бы в его мозгу с кровавой реальностью шутеров, ведь тогда среди компьютерных игр в лидерах были мирные Pac-man и Super Mario Bros. Но в начале 90-х ситуация стала меняться: появился новый жанр — FPS, или шутер от первого лица.

Такие игры, как Wolfenstein 3D, Doom и другие, позволили игрокам наблюдать за игровым миром непосредственно глазами того, кто стреляет. С быстрым совершенствованием технологий и графики в последующее десяти-





ПУЛЕМЕТ В КАРМАНЕ

Насилие на маленьком экранчике может оказать большое влияние на твой мозг.

Смартфоны — это так здорово, ведь они позволяют взрослым мужчинам всласть наиграться в шутеры просто по дороге на работу. Проблема в том, что стрелялки в метро могут сделать тебя более агрессивным в офисе. Ты выйдешь из игры, но вызванные ею изменения в твоем теле — повышенные уровень гормона стресса, давление и частота пульса — останутся.

На самом деле из-за своей доступности эти игры даже опаснее, чем их собратья с большого экрана. Чтобы подсесть, сегодня тебе уже не надо покупать приставку и думать, не выглядишь ли ты при этом великовозрастным придурком. Достаточно обзавестись престижным смартфоном или планшетом, а потом просто так, смеха ради, скачать за 100–200 рублей игрушку.

"Если у тебя в кармане гаджет и ты можешь играть, когда заблагорассудится, то негативным эффектам просто не будет хватать времени, чтобы исчезнуть", — говорит профессор психологии Университета штата Миссури Брюс Бартолоу. Вот его совет: не играть более 60 минут в день.

летие популярность таких шутеров резко выросла. Несравнимо выше стала и их реалистичность.

"Игры с насилием — это самое простое, что можно разработать", — говорит создатель игр и дизайнер Уолт Уильямс. Человек сталкивается с препятствиями, которые надо преодолевать. Препятствия выглядят как люди, а преодолевать их следует метким выстрелами — одно из самых несложных компьютерных решений, которые только есть.

Но Уильямс уверен, что причины популярности шутеров от первого лица лежат глубже. "Все дело в фантазиях о власти, — говорит он. — Ты оказываешься в ситуации, когда все в твоих руках. Это затягивает". Проблема в том, что добиться такой же власти с выключенным компьютером оказывается куда сложнее, если только не применить привычный в игре способ...

"Я вошел в офис, где работала Аня, сказал: "Здравствуйте, коллеги", — и у нее на глазах начал стрелять по всем, кто находился в помещении. Я хотел, чтобы они увидели, какой я крутой, а затем покончить с собой", — описывал Дмитрий Виноградов свое состояние во время расстрела, устроенного им 7 августа 2012 года в московском офисе.

ЛУЧШИЙ ИЗ МИРОВ

"Сначала ты играешь часик в день, потом по 2 часа, 3 часа, потом ты обнаруживаешь, что тебе как-то не очень хочется идти гулять с друзьями, не хочется что-то почитать, сходить в кино. Ты не брезглив и тебе не надо так часто мыться, умываться и зубы чистить, носки не воняют, одежда не грязная, а лишь слегка поношенная, — делится своим опытом один из игроманов на сайте психологической помощи iznutri.ru. — Карьера, деньги, красивые девчонки и дорогие машины, уважение, семья — это все классно, но как-то неохота к этому стремиться, не хочется вставать из уютного кресла и идти в этот жестокий реальный мир, где у тебя нет возможности сохра-

ЕСЛИ РЕБЕНОК КРОШИТ ВРАГОВ

Запрети сыну или дочке играть в видеоигры, и может начаться гражданская война. Лучше добейся своего с помощью советов психолога-бихевиориста Шерил Олсон и клинического психолога Кэтрин Штайнер-Адаир.
ЛИЛА БЭТТИС

ниться, возродиться или начать все заново. Нынешние игры дают гораздо больше, чем просто книга или фильм, там гораздо больший масштаб, сюжет, игровой процесс настолько затягивает, а графика и звук упорно приближаются к кинематографичности. Страшно то, что это абсолютно не надоедает".

Неудивительно, что игромания не так уж далека от наркомании или алкоголизма. И ставки в этом бизнесе так же высоки. Индустрия видеоигр, объем продаж которой по всему миру в 2013 году составил $93 млрд, уже обошла индустрию кино. А учитывая, что четыре из пяти бестселлеров прошлого года были шутерами, разработчики ПО и даже производители игровых приставок могут понести огромные убытки, если подобные игры признают виновными.

И все же научные данные о влиянии шутеров неоднозначны: "Разумеется, видеоигры оказывают на нас влияние, иначе мы бы не стали в них играть, — говорит Кристофер Фергюсон, профессор клинической психологии Университета Стетсона (Флорида, США) и ярый оппонент критики виртуальных развлечений. — Но оказывают ли они негативное влияние на здоровье общества в целом? Нет".

Когда-то давным-давно Крис Фергюсон был подростком и фанатом ролевой игры Dangeons & Dragons, которую в 80-х консервативные христиане называли короткой дорожкой к дьяволу. Надо заметить, что в то время в США происходило примерно то же, что у нас в России сегодня: чиновники озаботились моральным обликом подрастающего поколения и стали закручивать гайки. Например, начались гонения на мат в искусстве, и на музыкальных альбомах со слишком откровенными текстами стали клеить предупреждения. Все это тогдашним подросткам казалось смешным. "Было очевидно, что взрослые ничего не понимают", — вспоминает сегодня уже 42-летний Фергюсон.

Такие же эмоции чуть позже вызвала у него статья о том, что насилие на экранах и насилие на улицах связаны теснее, чем курение и рак. Фергюсон взялся сам разобраться в вопросе и посвятил этому львиную часть жизни и карьеры.

Для начала он подверг сомнению методологию проведения исследований, многие из которых оказались притянуты за уши. Один из его любимых примеров — работа 2004 года, вроде бы доказавшая, что видеоигры с насилием настраивают на более агрессивный лад. Ее авторы просили студентов вставить пропущенную букву в слово уби...ать. Как оказалось, участники, игравшие в шутеры, чаще вставляли букву "в", в то время как остальные отдавали предпочтение "р"*. Но Фергюсон задается вопросом: действительно ли этот факт говорит нам о том, что эти ребята более жестоки?

В противовес Фергюсон сам стал проводить исследования, но ни одно из них не подтвердило гипотезу о том, что игры приводят к насилию. Фергюсон не был удивлен таким результатом. В отличие от исследователей, которые считают, что видеоигры настраивают нас на определенные реакции в ответ на уг-

*В английском варианте использовались слова explode – взрывать, и explore – исследовать.

ФОТО: ED GALLAGHER, BIG LEO, SIM-ФОТОСТУДИЯ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: QUICKHONEY

Поставь новые цели

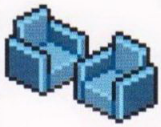
Выдели те элементы игры, которые беспокоят тебя, и те, которые нравятся ребенку, а потом попробуй найти компромисс, — говорит Олсон. — Если ему нравится бой и соревнование, подтолкни его к фэнтезийным или научно-фантастическим играм, в которых можно аннигилировать инопланетян, а не людей.

Потехе — час

Если сделать разрешенные для игр промежутки времени слишком короткими, это может вызывать недовольство, поскольку игроки за короткое время не могут пройти достаточно. Вместо этого лучше определить дни, свободные от игр. Зато в "занятые" дни у ребенка будет длительный игровой период и возможность пройти на новый уровень.

Игры без электричества

Дети используют игры, чтобы избавиться от стресса после школы, но убийства — плохое средство. Попробуй организовать все так, чтобы свою подростковую злость в первый час после прихода домой из школы он срывал в какой-нибудь спортивной игре. Кстати, такой способ еще и эффективнее снимает стресс.



Вместе весело

Бесконечные стрелялки — развлечение для одиночек. А ты попробуй подсказать ребенку, какие игры помогут ему организовать компанию во дворе. Тот, кто приходит с идеями и знаниями, быстро становится заводилой. Ищи идеи на сайте azbuka-igr.ru.

розы извне, он уверен, что наш мозг вполне способен разграничивать виртуальные и реальные события.

"Люди не глупы", — говорит Крис Фергюсон и в качестве доказательства отмечает, что хотя популярность видеоигр в США за последние 13 лет росла очень быстро, уровень преступности среди несовершеннолетних, наоборот, снизился.

В одном из самых цитируемых исследований, опубликованном в 2000 году в Journal of Personality and Social Psychology, студенты колледжа играли в игру с насилием Wolfenstein 3D или в игру без насилия Myst. После этого они отвечали на вопросы анкеты, направленные на измерение их отношений и эмоций, а потом принимали участие в состязании, в котором можно было воздействовать на противника шумом. Те, кто играл в Wolfenstein 3D, не только продемонстрировали более агрессивное мышление, но и включали шум на более длительные промежутки времени, чем те, кто играл в Myst.

Но есть одно "но": ни один из них не был готов перейти от "виртуального" насилия (то самое воздействие шумом) к насилию прямому, с участием кулаков.

НОГИ РАСТУТ ИЗ ГОЛОВЫ

По мнению Кристофера Фергюсона, обвинения в адрес игр — отвлекающий фактор, который маскирует проблему посложнее: запущенные психические заболевания, контролировать которые сложнее, чем рынок игр. Аналогичная ситуация сложилась и в России. "Сейчас, пока ты кого-нибудь не зарежешь, тебя без твоего желания в больницу не положат, — говорит главный врач психотерапевтической "Новой клиники" Алексей Каротам. — Мне страшно ездить в метро: столько душевнобольных людей я вижу там в толпе. Не переболевших, а тех, кто в активной фазе болезни. В СССР в этом смысле было все построено четко: если ты болен, то сначала вылечишься, а потом у тебя будут гражданские права. Теперь же у нас, как в Америке, нет принудительной госпитализации, а с ней и защиты тех, кто живет рядом с больными людьми".

Выходит, патологическое увлечение жестокой игрой — лишь одно из проявлений болезни, которой страдает потенциальный убийца? С этим предположением соглашается и профессор коммуникации и психологии Университета штата Огайо Брэд Бушман, посвятивший последние 25 лет исследованиям влияния освещения насилия в СМИ на людей. Бушман с коллегами написали, наверное, самую убедительную работу по данному вопросу. Выпущенный в 2010 году мета-анализ, охватывающий более 100 предыдущих исследований, приходит к выводу: видеоигры с насилием можно поставить в один ряд с приемом незаконных препаратов, бедностью и родителями, нарушающими права ребенка. Все это — факторы риска как кратковременных проявлений агрессии, так и развития психических патологий, но для тех, у кого и так были проблемы с психикой. Так что вывод на данный момент таков: не стоит наливать стакан водки алкоголику; не надо знакомить маленьких девочек с Андреем Чикатило; не следует увлекаться играми с насилием тем, у кого проблемы с психикой. Волга впадает в Каспийское море. Но это еще не значит, что теперь ты можешь безопасно проводить за Call of Duty часы и дни напролет. От психушки никто не застрахован. Хочешь проверить, нет ли риска сойти с ума у тебя самого или подозреваешь в безумии своего шефа? Прочти статью "10 признаков того, что ты сошел с ума" на Mhealth.ru, и поймешь, кто скоро пролетит над гнездом кукушки. ■

ВИДЕОИГРЫ С НАСИЛИЕМ МОЖНО ПОСТАВИТЬ В ОДИН РЯД С ПРИЕМОМ НЕЗАКОННЫХ ПРЕПАРАТОВ, БЕДНОСТЬЮ И РОДИТЕЛЯМИ, НАРУШАЮЩИМИ ПРАВА РЕБЕНКА

5 МИНУТ, И ОН ГОТОВ!

ГОТОВИТЬ ОДНО БЛЮДО 8 ЧАСОВ? НЕТ, МЫ НЕ СОШЛИ С УМА И НЕ ИЗДЕВАЕМСЯ. ПРОЧТИ НАШИ АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ОСТРОМОДНОГО КУЛИНАРНОГО ТЕЧЕНИЯ SLOW COOKING ("МЕДЛЕННАЯ ГОТОВКА"), А ЗАТЕМ УДИВИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОДНИМ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ БЛЮД.

ТЕКСТ: ФЕДОР ГРОМОВ

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

"И томить при температуре 70 градусов в течение 7–8 часов", — эту фантастическую (на взгляд обывателя) фразу теперь произносят и передовые шефповара, и самые повернутые на ЗОЖ диетологи. У шефов могут быть свои резоны полюбить slow cooking, а вот тебе наши:

1. **Практический** Подавляющее число "медленных" рецептов исполняются так: взял набор (ограниченный) ингредиентов, забросил в емкость и отправил томиться. Никакой суеты.
2. **Физиологический** При долгой готовке на низких температурах продукты доходят до твоего стола в идеальном состоянии — сочными, не утратившими собственного вкуса и сохранившими большинство питательных веществ. Плюс к тому — минимум жира и никаких "жареных корочек", переполненных канцерогенами.
3. **Патриотический** Именно так готовили наши предки в русской печи. Протопил печь с утра часа три — и она сохраняет тепло не ниже 60–70 градусов около 12 часов. Готовить можно целый день без перерыва. С утра напек блинов на завтрак, засунул в печь чугунок со щами (к обеду доспеют) и гречку с мясом (эта будет готова к ужину), параллельно сушишь грибы, томишь молоко и т.д.

К примеру

Медленная еда сама по себе лекарство (доказательства см. слева), а эти шесть рецептов мы подобрали так, чтобы каждое блюдо принесло тебе конкретную пользу благодаря своим секретным ингредиентам. Общее правило — готовим при 75–80 градусах (или просто избегаем кипения, если замерить температуру нечем). Действуй.

1

БАРАНЬЯ ЛОПАТКА, РАЗГОНЯЮЩАЯ МЕТАБОЛИЗМ

Для реализации некоторых рецептов из этой статьи тебе понадобится специальное оборудование (какое — смотри на следующем развороте). Но конкретно эта лопатка — исключение. Тут понадобится духовка, много жара и терпения. Зато какой результат! Это просто кассетная бомба ингредиентов, разрушающих твои жирохранилища и повышающих скорость обмена веществ (взять хотя бы перец чили). А согласно исследованиям, опубликованным в Journal of Agricultural Food Chemistry, пара капель уксуса в еде повысят твои успехи в борьбе с собственным жиром на 10%.

ЧТО НУЖНО:

2 кг бараньей лопатки
1 ст. л. оливкового масла
4 красных луковицы, поруби на крупные дольки
6 зубчиков чеснока, мелко поруби
2 перчика чили, поруби мелко
3 морковки, нарежь кружками
2 стакана красного сухого вина
100 г мясного бульона
20 мл бальзамического уксуса
Соль и перец по вкусу

ГОТОВИТЬ:

1. Поставь на плиту большую жаропрочную кастрюлю, налей в нее оливкового масла. Приправь лопатку и обжарь ее со всех сторон.
2. Закинь к баранине порезанные овощи вместе со всеми остальными ингредиентами.
3. Доведи до кипения, закрой кастрюлю крышкой и отправляй в духовку томиться при температуре 140 градусов на 7 часов.
4. Вынимай из духовки. Слей, процеди жидкость и увари ее до состояния соуса (в глубокой сковородке или сотейнике примерно 0,5 часа на среднем огне), полей им мясо.

2

ИТАЛЬЯНСКОЕ РАГУ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ СИЛЫ

Скажи "ариведерчи" мукам после зала. Болгарский перец содержит оптимальную для посттренировочного восстановления комбинацию витаминов A, C и E — он не только возвращает энергию, но и уменьшает воспаление в мышцах.

ЧТО НУЖНО:
1 кг нежирной говядины, нарежь кубиками
4 красных сладких перца, нарежь кубиками
2 луковицы, мелко поруби
3 зубчика чеснока, измельчи
Немного вина или бульона для вкуса (не больше 1/3 стакана)
Соль и перец по вкусу

ГОТОВИТЬ:
При 70–80 градусах 8–10 часов. Buon appetito!

Советы шефа

В чем бы ты ни готовил медленно, следи, чтобы ингредиенты заполняли от половины до двух третей кастрюли. Тогда указанное количество продуктов приготовится идеальным образом за указанное нами время.

3

СВИНИНА, ПРОЧИЩАЮЩАЯ ПЕЧЕНЬ

Пьяные вечеринки способствуют развитию кулинарии ничуть не меньше, чем прогрессу в гепатологии. Срочная детоксикация печени — это не совсем то, о чем у тебя первым делом болит голова тяжелым похмельным утром. Но именно этот обед по рецепту спортивного диетолога Дрю Прайса поможет тебе вернуться к жизни после любого качественного загула. Это блюдо полно витамина С, который стимулирует выработку ферментов, отвечающих за очистку печени. А чтобы не томиться в ожидании спасительного варева, приготовь его заранее, накануне праздника.

ЧТО НУЖНО:

500 г свинины, порежь небольшими кубиками
1 луковица, нарежь тонкими кольцами
2 зубчика чеснока, раздави
3 горсти капусты кале (если не найдешь, бери листовую китайскую)
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. сока грейпфрута
Щепотка зиры
Соль и перец по вкусу

ГОТОВИТЬ:

5 часов при 70–80 градусах. Подавай с отварным рисом.

Твой инвентарь

Наверняка у тебя нет русской печи. И вряд ли ты последуешь примеру автора книги "Настоящая русская еда" Максима Сырникова: он обложил изнутри обычную духовку печным кирпичом из сломанного деревенского дома (кирпичи удерживают жар и медленно остывают). Но тебе и не надо: есть много других вариантов готовить часами.

ИДЕАЛЬНЫЕ:

- **"медленноварка"** — электрокастрюля с керамической чашей внутри. Готовит еду на низких температурах в течение очень долгого времени (от 5 до 9 часов). Иными словами, устройство, специально спроектированное для slow cooking. Продается в магазинах, но без "медленноварки" можно обойтись, если у тебя есть...
- **...мультиварка** — та же электрокастрюля, но с бóльшим набором функций. Наверняка твою мультиварку можно использовать для медленной готовки (сверься с инструкцией своего прибора). Но и без этого комбайна ты не пропадешь, если есть...
- **...электрическая духовка** — может четко выдерживать нужные для томления 70–80 градусов, и ее не страшно оставить включенной без присмотра. Закидывай все продукты в жаропрочную кастрюлю, водружай ее на среднюю полку и томи, сколько полагается по рецепту.

КОМПРОМИССНЫЕ:

- **скороварка** — вдруг в твоем хозяйстве остался такой громоздкий привет от бабушки. Ставь ее (или просто кастрюлю с толстыми стенками) на плиту на самый маленький огонь и засекай время. Добиться идеальной температуры вряд ли удастся, но хотя бы следи, чтобы варево не закипало. И придется время от времени проверять, не погасло ли пламя (что случается, если конфорка работает на минимальной подаче газа). Так что оставить варево урчать и надолго удалиться из дома не выйдет.

4

ГОВЯДИНА ПРОТИВ ДИАБЕТА

Вообще-то, это просто любопытное блюдо — не так уж часто ты готовишь мясо с кофе, да еще в течение 10 часов. Но раз уж мы обещали пользу, то вот она: умеренное употребление кофе может снизить риск диабета на 25%. Если, конечно, речь идет о черном кофе без сахара и сливок. Как раз такой и выступает в ансамбле с говядиной в этом рецепте.

ЧТО НУЖНО:

1 кг говяжьей грудинки без жира, порежь на кусочки
1 луковица, нарежь кубиками
2 зубчика чеснока, мелко наруби
100 мл говяжьего бульона (можешь развести кубик)
1½ чашки черного кофе
Соль и перец по вкусу

ГОТОВИТЬ:

8–10 часов при 70–80 градусах. Ешь, посыпав свежей зеленью.

Советы шефа

Если не купишь молочную сыворотку, сделай ее сам. Поставь на огонь 1 литр молока и, когда оно будет близко к закипанию, добавь сок 1 лимона, перемешай и, не дав закипеть, сними с огня. Молоко расслоится на творожные хлопья и полупрозрачную жидкость (она-то и есть сыворотка). Когда варево остынет, процеди его через марлю или мелкое сито. Держи в холодильнике.

6

КАРРИ ПРОТИВ РАКА

Ананас из этого карри — настоящий подарок для твоего здоровья. В нем полно антиоксидантов, борющихся за твое долголетие (в 100 г мякоти — почти 80% дневной нормы витамина С) и микроэлементов, улучшающих состояние сердечно-сосудистой системы. А главное — фермент бромелин из ананаса обладает мощным иммуностимулирующим и противораковым потенциалом.

ЧТО НУЖНО:
600 г курицы, порежь на кусочки
½ ананаса, порежь на кубики
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица, наруби кубиками
2 красных сладких перца, нарежь кубиками
2 ст. л. пасты лакса (ищи в отделах азиатских продуктов)
1 ч. л. порошка карри
200 грамм кокосового молока
Соль и перец по вкусу

ГОТОВИТЬ:
4 часа. Ешь с отварным рисом. ■

5

ОВСЯНКА, ПРОДЛЕВАЮЩАЯ ЖИЗНЬ КАЧКУ

Даже не знаем, что в этой каше (а конкретно, в молочной сыворотке, которую ты добавляешь к ней), примечательнее: антиоксиданты, продлевающие твою жизнь, или легкоусвояемые белки, наполняющие твои мышцы. Да и какая разница? Ты получаешь и то и другое.

ЧТО НУЖНО:
200 г овсяных хлопьев (они же геркулес)
200 мл кокосового молока
Достаточно воды, чтобы покрыть хлопья слоем в 2 см
40 г молочной сыворотки
Ваниль на кончике ножа
Ягоды (любые)

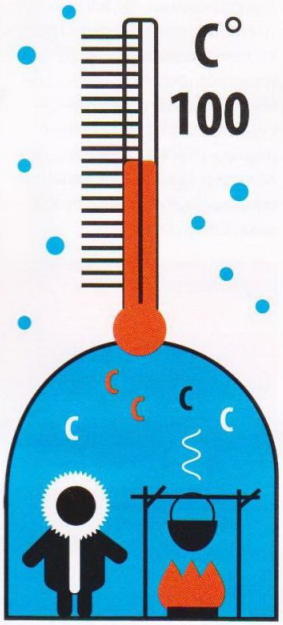
ГОТОВИТЬ:
1. Клади хлопья в емкость, залей кокосовым молоком и водой, томи всю ночь (8 часов). Если кокосового молока нет — замени его водой, а перед поеданием добавь в кашу немного сахара и масла (но учти, что блюдо станет менее полезным).
2. Но главное: не забудь перед подачей на стол добавить в кашу сыворотки с ванилью (не найдешь натуральную ваниль — замени ванилином) и горсть ягод.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

1/2

ВИТАМИНА С, СОДЕРЖАЩЕГОСЯ В СЫРОМ ПРОДУКТЕ, ТЕРЯЕТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ 100 ГРАДУСОВ. КАК ГОТОВИТЬ НА НИЗКИХ ГРАДУСАХ — УЗНАЙ НА СТР. 132

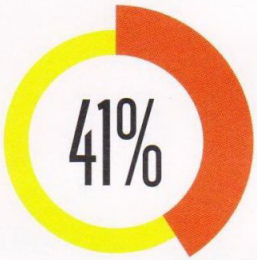


ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ ЖИР

ОКУТЫВАЕТ ТВОИ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И СПОСОБЕН ДОВЕСТИ ДО СМЕРТИ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СКРЫТОГО ВРАГА, СРОЧНО ПРОЧТИ НА СТР. 116

40 000 000

ЧЕЛОВЕК — МЕСЯЧНАЯ АУДИТОРИЯ ИГРЫ CALL OF DUTY. ЧЕМ ЧРЕВАТО УВЛЕЧЕНИЕ СТРЕЛЯЛКАМИ — ПИШЕМ НА СТР. 126



РОССИЯНОК РАССТАЮТСЯ С ДЕВСТВЕННОСТЬЮ К 15 ГОДАМ. ШАНС, ЧТО ТЕБЕ ВСТРЕТИТСЯ НЕПОРОЧНАЯ ОСОБА, НИЧТОЖЕН. НО ВСЕ ЖЕ ПОЧИТАЙ, КАК С НЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ, НА СТР. 108

923

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРА УМЕРЛИ НА РИНГЕ ИЛИ ПОСЛЕ ПОЕДИНКА С 1890-ГО ПО 2007 ГОД. КАК НЕ ПРОИГРАТЬ БОЙ ЗА ЖИЗНЬ В СХВАТКЕ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ — ВЫЯСНИ НА СТР. 116

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

БИТЬ ЛУЧШЕ

Том "Кинг-Конг" Уотсон

СТРАНА: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 185 СМ

ВЕС: 84 КГ (СРЕДНЕВЕС)

СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 17-7-0

ВСЕХ

СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ДАЮТ ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ. КТО СИЛЬНЕЕ: БОРЕЦ ИЛИ КАРАТИСТ, ТОЛСТЫЙ ИЛИ ТОНКИЙ, СИЛЬНЫЙ ИЛИ ХИТРЫЙ. НО ГЛАВНОЕ: А НЕ СЛАБО ЛИ ТЕБЕ? В ЭТОМ НОМЕРЕ МН ТЕБЯ ЖДУТ 4 РАУНДА ЧИСТОГО ММА. В ПЕРВОМ ПРОВЕРЬ СЕБЯ НА ПРОЧНОСТЬ НАШЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ ДЛЯ БОЙЦОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН
ФОТО: PATRIK GIARDINO

Александр "Мучитель" Густафссон

СТРАНА: ШВЕЦИЯ
ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
РОСТ: 195 СМ
ВЕС: 93 КГ (ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС)
СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 16-2-0

MMA — это чистый бой. Тут ты не спрячешь свой страх за сводом правил, не защитишь уязвимые места защитным снаряжением и не избежишь добивания, рухнув на татами. Тут есть только ты, твой противник, почти полная свобода действия и цель — победа любой ценой. Это уникальная спортивная дисциплина, требующая от бойцов отменной боксерской техники, виртуозного владения борцовскими приемами и сокрушительной работы ногами. Именно поэтому звезды MMA — это элита боевых искусств, физические качества которых раскрыты по максимуму.

Гонка вооружений в MMA не останавливается ни на минуту. Атлеты берут уроки у тренеров по американскому футболу, чтобы стать быстрее, тренируются на гимнастических кольцах наряду с профессиональными гимнастами, бегают и качают железо. И все это параллельно с ежедневными спаррингами и работой по мешку. Мы связались с одной из главных звезд MMA — шведом Александром Густафссоном и британским бойцом Томом Уотсоном, чтобы они раскрыли тебе подробности своей тренировочной жизни.

01 Грузи все мышцы

Цель противников в ММА — уничтожение друг друга. Чтобы выжить в этой мясорубке, телу нужны все силы от каждой мышцы. Уотсон считает, что лучшим способом подготовки к этому аду является не штанга, а гимнастическая работа на кольцах: "Ты можешь неплохо жать лежа, но, впервые оказавшись на этом снаряде, повиснешь, как жалкая куча потеющего дерьма. На кольцах даже те мышцы, о существовании которых ты не подозревал, вынуждены выкладываться на полную".

В твоем зале наверняка нет гимнастических колец. Попробуй освоить отжимания с опорой о петли TRX. Характер работы будет очень схож с нестабильностью гимнастического тренинга, а сопутствующая нагрузка на мышцы живота куда больше, чем в привычных подъемах корпуса. И да: завтра все будет болеть, так будто тебя бил Кинг-Конг.

02 После тренировки сразу в бассейн

"Боец все время получает. Даже на тренировке пара чувствительных ударов обязательно прилетит", — признается Густафссон. Если у тебя тоже все болит после спорта, не надо отлеживаться на диване. "Плавание, — подхватывает Уотсон, — это единственный вид нагрузки, абсолютно безопасный для позвоночника". Кроме того, согласно International Journal of Sports Medicine, это лучший способ после тренировки вывести продукты распада.

Ныряй в бассейн хоть прямо из тренажерного зала и спокойно проплыви метров 150–200. После этого сделай по 4 сета стретчинга для мышц задней поверхности бедра (30 секунд каждый). Теперь, находясь примерно по грудь в воде, побегай на месте 1–2 минуты. Растяни квадрицепсы (те же 4 сета по 30 секунд). Наконец поделай поочередные выносы бедра и захлесты голенью в течение 1 минуты. Все это насытит кровью мышцы ног, вымывая из них продукты распада. Какие-то 10–15 минут, и ты уже снова рвешься в бой!

47%
ТРАВМ В ММА — ЭТО РАССЕЧЕНИЯ

3%
СЕРЬЕЗНЫЕ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

03 Будь проще в еде

"Я не придерживаюсь никаких диет, — говорит Уотсон. — Мне само слово не нравится. Достаточно просто установить ряд правил, касающихся питания, и регулярно тренироваться. А правила несложные: ешь много овощей, чуть меньше мяса и, когда готовишь, избегай большого списка ингредиентов. Я предпочту выпить старое доброе нормальное молоко, чем "обезжиренное" или "диетическое". То же со сложносочиненными спортивными добавками: я никогда не покупаю "эту фигню с транспортной системой другой фигни с добавлением третьей". Лучше возьму три простых добавки по отдельности и буду использовать их в течение дня, как мне самому удобнее".

04 Управляй своим весом

Бойцы ММА мастерски управляют своим весом — сбрасывают его, готовясь к бою, набирают для перехода в более престижные весовые категории и при этом всегда остаются в отличной форме. Тут есть чему поучиться. "Перед боем я сгоняю 13,5–14 кг, чтобы на ринге весить около ста", — говорит Густафссон. "Сбрасывая вес, я обычно давлюсь вареными куриными грудками, — морщится Уотсон, — но у меня есть и свой небольшой секрет — миндальное масло".

Попробуй съедать 2–3 чайные ложки утром, днем и перед сном. "Незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в этом продукте, обеспечат твой организм массой калорий, и в процессе сгонки веса ты сможешь свести потери мышечной массы к минимуму".

ТРЕНИРОВКА 1

Сокрушительная сила

Эта круговая тренировка написана специально для тебя личным тренером Густафссона Андреасом Микаелом. На каждое упражнение — 1 минута, отдых между упражнениями — 20 секунд, между кругами — 1 минута. Всего с тебя 5 таких кругов ада.

1. БРОСКИ МЕШКА

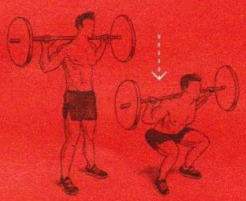
Встань над мешком, поставив ноги по бокам от него. Схвати мешок и закинь его себе на плечо. Сразу же с силой кинь его об землю и упади сверху. Повтори. Меняй плечо на каждом повторе.

2. ПОДТЯГИВАНИЯ И ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

30 секунд делай подтягивания, а следующие 30 секунд отжимайся на брусьях. Густафссон в своих тренировках использует дополнительное отягощение — весовой жилет, но ты можешь начать просто с веса собственного тела.

3. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Поднять и бросить соперника на ринге — это потребует от тебя стальных ног и крепкой спины. И то и другое дадут тебе приседания, так что трудись, как настоящий мужик. Держи лопатки сведенными, спину прямой и не отрывай пятки от пола. Опустись как минимум до параллели бедра с полом и вернись обратно. Повторяй до окончания времени подхода.



4. РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ С МЕДБОЛОМ

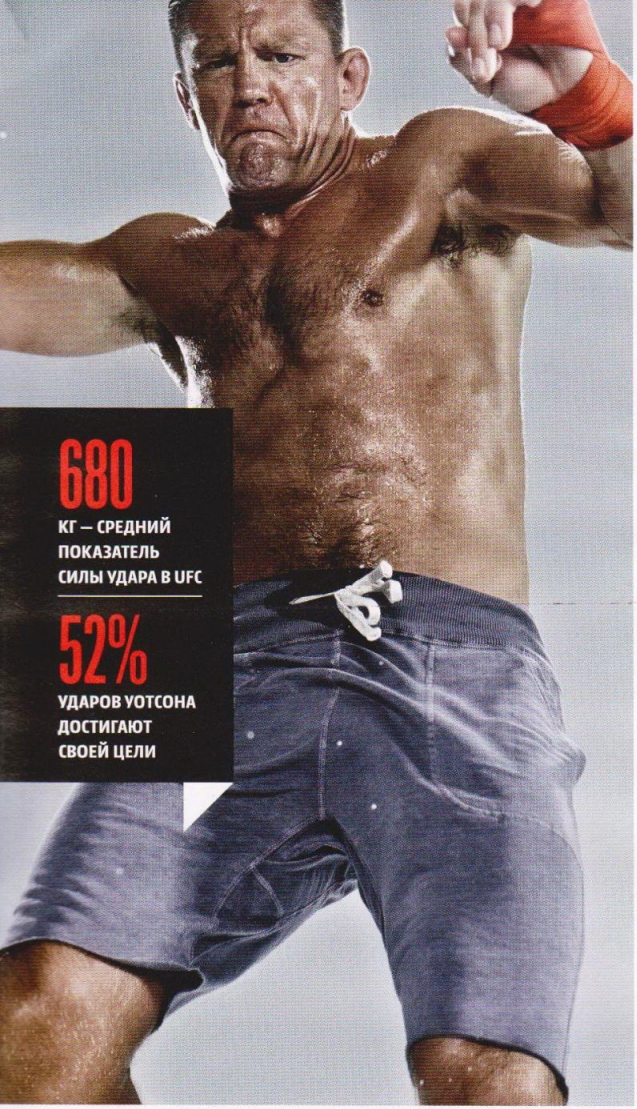
Сядь на пол, чуть откинься назад и согни ноги в коленях на 90°. Держа медбол обеими руками, коснись мячом пола справа от себя, а затем повернись в другую сторону и коснись мячом пола слева от себя. Продолжай до окончания времени подхода.

5. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КАНАТ

Ползи наверх, стараясь не помогать (или помогать по минимуму) себе ногами. Долез до самого конца, а время и не думало заканчиваться? Подконтрольно опустись вниз, перебирая руками, и поднимись вновь.

6. КАНТОВКА МЕШКА

Положи тяжелый мешок на пол и подойди к нему с торца. Поставив ноги чуть шире плеч, присядь и, наклонившись, возьмись за мешок снизу. С силой толкни его вперед и вверх. Как только перевернутый мешок упадет не землю, подбеги к нему и повтори. Продолжай до окончания времени подхода.



680
КГ — СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СИЛЫ УДАРА В UFC

52%
УДАРОВ УОТСОНА ДОСТИГАЮТ СВОЕЙ ЦЕЛИ

05 Забей на модерновое оборудование

Бойцы ММА — новая генерация спортсменов, своего рода инновация в спорте. Тем не менее на своих тренировках они не бегают, одетые в миостимуляционные костюмы, перед толпой профессоров с приборами в руках. "Наши тренировки просты, как удар в челюсть, — улыбается Уотсон, демонстрируя чудовищных размеров кулак и вглядываясь в мой подбородок. — Все, что я делаю в тренажерном зале, кроме уже упомянутых гимнастических колец, это рывок, подъем на грудь и толчок. Я пробовал работать с канатами, кувалдой, кантовал покрышки. Но в итоге понял, что классические тяжелоатлетические движения — это все, что нужно". "Почти все, — поправляет Густафссон. — Еще очень важен хороший тренер. Кстати, лично я больше всего хотел бы потренироваться с Федором Емельяненко", — мечтательно добавляет Александр.

Что ж, найди и ты себе сведущего человека и тоже освой упомянутые Уотсоном движения. Они дадут тебе сильные ноги, плечи, крепкую задницу и кор, а что еще нужно мужчине, чтобы встретить старость?

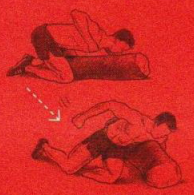
ТРЕНИРОВКА 2

Убийственное кардио

Отдохнул день после Тренировки 1? Теперь пора потренировать сердечно-сосудистую систему и сжечь лишние калории. Вновь 60 секунд на подход, 20 секунд на отдых между ними и 5 кругов в сумме. Отдых между кругами — 1 минута.

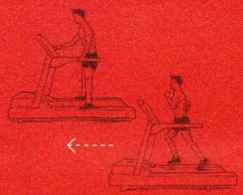
1. БЕЙ ЛЕЖАЧЕГО

Сядь на мешок и зажми его коленями. Теперь просто мочи его! Наноси удары кулаками и локтями по своему желанию и умению. Главное, не останавливайся до окончания времени на подход. Если надоело, смещай обе ноги вправо или влево от мешка для разнообразия.



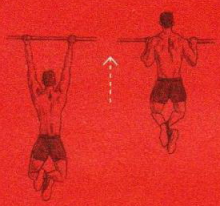
2. СПРИНТ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Пока никто не видит, установи на дорожке максимальную скорость и максимальный же уклон. Сам встань на неподвижных боковых частях, по сторонам от движущегося полотна. Опираясь на поручни, вскочи на полотно и быстро беги ровно минуту.



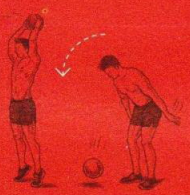
3. ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Сделай максимум повторов, стараясь отчетливо сводить лопатки, а не болтаться на перекладине, как цветок в проруби. Подняв подбородок выше перекладины, не падай вниз, а аккуратно и подконтрольно возвращайся на прямые руки.



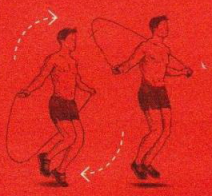
4. БРОСКИ МЕДБОЛА В ПОЛ

Держи мяч обеими руками, ступни на ширине плеч. Быстро подними мяч над головой, сделав энергичный замах. Теперь изо всех сил кидай мяч в пол, напрягая при этом мышцы живота. Подними мяч и сразу же повтори.



5. ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Подойдут и обычные прыжки, но в идеале старайся дважды вращать скакалку на каждый прыжок. Старайся сильно не сгибать ноги в коленях и вращать скакалку за счет вращения кистей, а не движениями в локтях.



6. ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Сделай как можно больше полноамплитудных гребков за указанное время. Причем старайся сильнее толкаться ногами и не округлять поясницу.

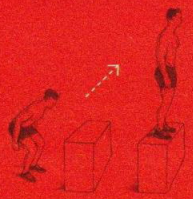
ТРЕНИРОВКА 3

Непревзойденный атлетизм

После еще одного дня перерыва — финальная тренировка. Ее главное отличие от предыдущих — это отдых между подходами до полного восстановления. То есть задача не выдохнуться, а сделать каждое упражнение максимально качественно. Всего необходимо выполнить 4 круга.

1. ПРЫЖКИ НА ЯЩИК

Встань перед ящиком, который тебе по пояс (или чуть ниже) на расстоянии шага. Присядь и замахнись руками назад. Отталкиваясь обеими ногами, запрыгни. Отшагни (но не спрыгивай) обратно. 10 повторов.

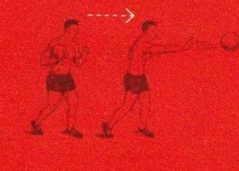


2. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ЛЕСТНИЦА

Встань боком у начала плиометрической лестницы (наверняка в твоем зале ее нет, так что нарисуй на полу или представь ее). Сделай два быстрых шага в сторону, поочередно поместив обе ступни в первый квадрат. Сразу продолжи движение, поочередно шагнув в ту же сторону, но диагонально (следующий квадрат окажется у тебя за спиной). Сделай два быстрых шага назад во второй квадрат. Продолжай по этой схеме, пока не пройдешь всю лестницу. Переведи дух и иди в другую сторону. 10 дорожек в обе стороны.

3. БРОСОК МЕДБОЛА В СТЕНУ

Найди медбол и стену попрочнее. Встань в 3–4 шагах в боксерской стойке (левая нога впереди) и держи мяч правой рукой, слегка придерживая его левой. С силой брось мяч правой рукой в стену. Тут же подбери его и повтори. Сделай 5 повторов и смени стойку и руку. 10 повторов.



4. СПРИНТ 40 МЕТРОВ

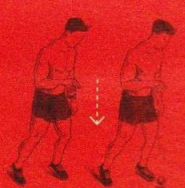
Установи на беговой дорожке максимальную скорость и сделай рывок на 40 метров (следи за приборами тренажера). Повтори 7 раз. После каждого рывка отдыхай до полного восстановления. 8 повторов.

5. БРОСКИ МЕДБОЛА В ПОЛ НА ЛОВКОСТЬ

Мощно кидай мяч в пол, стараясь поймать его на отскоке и тут же продолжить движение. 10 повторов.

6. ВЕДЕНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА

Удерживая свободную руку у головы, чекань теннисным мячом об пол, одновременно перемещаясь по небольшому кругу — сначала по часовой стрелке, а затем против. Старайся делать все максимально быстро и энергично. Меняй руки каждый раз, когда теряешь мяч. 90 секунд.



06 Сохраняй спокойствие

Многие перед дракой впадают в оцепенение: сердце колотится, в ушах звенит, холодный пот выступает. Научиться оставаться спокойным и рассудительным в момент, когда тебя пытаются убить, даже сложнее, чем накачать себе тело элитного бойца ММА. Тем не менее именно к этой цели и стоит стремиться — только сохраняя разум спокойным, можно быть эффективным на все 100%.

"Когда противник душит тебя, — наставляет нас Уотсон, — ощущения такие, будто ты тонешь. А чем сильнее ты паникуешь, тем больше воды в итоге наглотаешься!" Для сохранения спокойствия на тренировке чаще пользуйся помощью страхующего — тренера или приятеля по залу. Исследования, опубликованные в The Journal of Strength & Conditioning Research, показали, что простое присутствие страхующего тебя человека увеличивает силовые показатели аж на 15%, даже если твой помощник вообще не касается штанги. Так что не бойся атаковать большие веса. Уотсон: "Чем чаще ты пробуешь сделать то, что тебе кажется невозможным, тем чаще убеждаешься, что ошибался". ■

РАУНД №2
Проводим спарринг

СЛОВО ЗА СЛОВО

МЫ ЧУТЬ НЕ ПОДРАЛИСЬ С АНГЛИЙСКОЙ РЕДАКЦИЕЙ MEN'S HEALTH НА ТЕМУ ТОГО, ЧЬИ БОЙЦЫ ММА КРУЧЕ. С ОСТРОВА КРИЧАЛИ, ЧТО ПОСЛЕ УХОДА ФЕДОРА ЕМЕЛЬЯНЕНКО РОССИЯ КОНЧИЛАСЬ. МЫ КРИЧАТЬ НЕ СТАЛИ, А ПРОСТО СКАЗАЛИ ТРИ СЛОВА: АЛЕКСЕЙ "УДАВ" ОЛЕЙНИК. ЗА ЛА-МАНШЕМ ЗАТИХЛИ, А ПОТОМ ПРЕДЛОЖИЛИ СВЕСТИ В СЛОВЕСНОЙ ДУЭЛИ НАШЕГО БОЙЦА С ИХ ТОМОМ "КОНГОМ" УОТСОНОМ. СВОДИМ, А СУДИТЬ — ТЕБЕ.

Сколько времени у тебя занимают тренировки?

ТОМ "КОНГ" УОТСОН: "Я тренируюсь два-три раза в день, пять дней в неделю. На шестой день делаю одну тренировку, а потом день отдыхаю, что в целом дает примерно 15 тренировок за 7 дней. Когда приближается дата боя, длительность тренировок сокращается, но в среднем я тренируюсь по пять часов в день".

АЛЕКСЕЙ "УДАВ" ОЛЕЙНИК: "Тренировки перед боем идут по нарастающей, и с каждой неделей их становится больше. Сначала 6 тренировок в неделю, потом 8, потом 10. За 3-4 недели до боя идет максимальная нагрузка с максимальной выкладкой — 2 тренировки в день 6 раз в неделю. Это не много и не мало — это норма. Но за 2 недели до боя нагрузка уменьшается, тренировки становятся короче — если были по полтора-два часа, то теперь по 30-40 минут. Меняется и их суть, уходит тяжелая физическая нагрузка, мы работаем на взрыв, на скорость".

Как ты вносишь разнообразие в свои тренировки?

ТУ: "В смешанных боевых искусствах есть множество отдельных направлений, и всегда есть над чем работать. Я выделяю три основных типа занятий: ударная техника, борьба и смешанный бой. Я стараюсь делать акцент на каждый из них три раза в неделю. Также тягаю веса в качалке и два раза в неделю занимаюсь гимнастикой".

АО: "Все зависит от соперника, который меня ждет. Любой боец изначально предрасположен к чему-то — к борьбе или к ударной технике. Универсалов, которые идеально работают и в стойке, и в партере, — единицы. Так что я обычно целенаправленно шлифую оружие против коронных ударов будущего противника. В идеале, провожу спарринги с похожими по стилю бойцами".

Какие упражнения для развития силы ты выполняешь?

ТУ: "Я многое беру из тяжелой атлетики: поднятие штанги с приседанием, становая тяга и чистое взятие веса на грудь. Для меня очень важны также упражнения с небольшим весом и большим количеством повторов с акцентом на технику выполнения. Раньше я слишком увлекался верхней частью тела, но потом понял, что настоящая сила спортсмена в его ногах, так что теперь мой фокус сместился. Гимнастику же я добавил, поскольку она лучше всего укрепляет кор".

АО: "Я использую камни, использую блины от штанги, кувалду. На самом деле можно использовать для тренировок все. Зависит от того, что есть у тебя под рукой. Когда я готовился к бою с Джеффом Монсоном (знаменитый американский боец), у меня ничего не было — бегал вокруг дома и по лестницам в подъезде, отжимался по 1000 раз в день".

Твой лучший совет тем, кто тренируется?

ТУ: "Тренируйся с умом. Легко уверовать в то, что больше всегда значит лучше. Но я считаю, что покидать спортзал надо с небольшим запасом сил. Тренировки до изнеможения — это отсталый метод".

АО: "Трудолюбивый всегда победит талантливого. Я много раз видел это: парень, который честно много пашет в зале, в итоге победит того, кто больше одарен от природы, но меньше тренируется".

ФОТО: PATRIK GIARDINO, SIM-ФОТОСТУДИЯ

Насколько здорова твоя диета?

ТУ: "У меня нет определенного режима, но я ем только свежие продукты хорошего качества и без добавок. Мне повезло, что в Калифорнии, где я теперь живу, много морепродуктов, они тоже — серьезная часть моего рациона. А еще я сам делаю свежевыжатые соки".

АО: "Я не пью, не ем рафинированных продуктов, не пью газировку и не ем курицу. С курицей так получилось само собой: был на сборах в Кисловодске, где нас кормили курицей каждый день, причем порой казалось, что она была вообще сырой".

К чему ты питаешь слабость?

ТУ: "Мне трудно отказаться от сыра. Как веганы могут не есть сыр, мне просто не понятно. Мне нужны калории из-за объема тренировок. Впрочем, что я оправдываюсь? Если сыр — это самое вредное из того, что я ем, дела мои не так уж плохи. Из напитков я питаю слабость к деревенскому коровьему молоку и кофе, в который добавляю масло кокоса".

АО: "Питаю слабость к любому мясу, которое готовит моя жена, а еще с детства люблю украинские конфеты "Солнечный веночек".

Отличается ли культура смешанных боевых искусств в США от твоей родной культуры?

ТУ: "В США люди знают этот спорт лучше, чем в Великобритании. Тут нас не считают какими-то варварами-психопатами, которым нравится бить людей головой. Нет, тут бойцы — это спортсмены, которых уважают".

АО: "Главное отличие в том, что в Америке бойцы слишком самоуверенные и до боя могут оскорблять друг друга. У нас ребята спокойнее — ты сначала победи, а потом уже хвастайся".

Кто твой герой?

ТУ: "Мои родители. Я вырос на ферме, где мой отец вкалывал 365 дней в году, а мать работала на заводе в ночную смену. За такое трудолюбие я уважаю их больше, чем какую бы то ни было знаменитость".

АО: "У меня нет героя. Если ты стараешься быть на кого-то похожим, то перенимаешь не только его сильные стороны, но и слабости. Лучше быть собой".

С кем бы ты больше всего хотел попить пива?

ТУ: "С Ричардом Брэнсоном. Он большой оригинал и заработал свои миллионы проектами в самых разных областях. Выпить с ним пинту-другую было бы очень интересно, но в то же время и поучительно".

АО: "Пиво я не пью уже 15 лет, а поговорить за чаем люблю со своей женой. Что еще хочется? Потренироваться со всеми лучшими бойцами мира".

Чего ты боишься?

ТУ: "Единственное, чего я боюсь, — это травмы. Когда я повредил спину, то был прикован к постели пару месяцев. Вообще-то я считаю себя довольно уравновешенным человеком, но такое длительное бездействие чуть не привело меня к депрессии. В целом та проблема со спиной аукалась мне почти год, и она затронула не только работу, но и всю мою жизнь. В общем, здоровье — это самое главное".

АО: "Боюсь только за своих близких. Главное, чтобы с ними ничего не случилось".

Алексей "Удав" Олейник

СТРАНА: РОССИЯ

ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ

РОСТ: 187 СМ

ВЕС: 109 КГ

СТАТИСТИКА (ПОБЕДЫ-ПОРАЖЕНИЯ-НИЧЬИ): 49-9-1

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: БОЕВОЕ САМБО

СЛЕДУЮЩИЙ БОЙ В UFC: 22.11.2014 ПРОТИВ ДЖАРЕДА РОШОЛТА

Кем ты хотел быть в детстве?

ТУ: "Ребенком я много играл в футбол. Я даже выступал за "Рединг", но что-то не срослось. В принципе, у меня была возможность поехать в США и играть там, но это было до времен Дэвида Бекхэма, и такая перспектива меня не прельстила. У меня всегда был боевой дух, и когда я стал заниматься боксом, просто чтобы поддерживать форму, это и привело меня к тому, кем я являюсь сейчас".

АО: "Хотел быть богатырем, который всех защищает, охраняет. Поэтому, наверное, в итоге решил работать в органах и даже выучился на юриста-правоведа, но долго там не задержался".

ЖИЛИ. БИЛИ

ММА — САМЫЙ БЫСТРО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ СПОРТ В МИРЕ. ЕГО ПРАВИЛА ПОНЯТНЫ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА, А БОИ МАКСИМАЛЬНО ЗРЕЛИЩНЫ. С КАЖДЫМ ГОДОМ ПОКЛОННИКОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ, И ВСЕ ЧАЩЕ СЛЫШНЫ РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО СКОРО ММА ЗАТМИТ БОКС. ЕСЛИ (ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ) ТЫ ВПЕРВЫЕ СТОЛКНУЛСЯ СО ВСЕЛЕННОЙ MIXED MARTIAL ARTS, ВОТ ТЕБЕ КРАТКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ФАКТОВ И ПОНЯТИЙ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

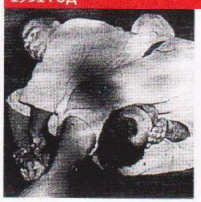
ИСТОРИЯ ММА В 4 БОЯХ

564 Г. ДО Н.Э.

Арихион VS Гиппострат

Финал по панкратиону (близкому ММА виду спорта) на 54-й Олимпиаде помнят даже спустя две с половиной тысячи лет: в третий раз отстаивая титул чемпиона, Арихион из Фигалеи столкнулся с достойным соперником. Бой был жестоким и кончился тем, что Гиппострат провел удушающий, а Арихион — болевой. Сработали оба приема: Арихион умер, задохнувшись, но его соперник, не осознав этого, сдался, не в силах терпеть боль от сломанной и зажатой в мертвой хватке лодыжки.

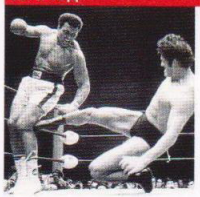
1951 ГОД



Хелио Грейси VS Масахико Кимура

Клан Грейси — Адам и Ева ММА. Эти мастера бразильского джиу-джитсу вывели бразильские соревнования вале-тудо (в переводе с португальского — "дозволено все") на мировой уровень. В 1951 году Хелио Грейси вызвал на бой лучших бойцов мира, и некоторые откликнулись. Из Японии прибыли дзюдоисты во главе с Кимурой. В бою с Масахико Грейси проиграл, но поразил всех силой воли. Он продолжал сражаться даже со сломанным локтем, пока его секунданты не выбросили на ринг полотенце. Японцы уехали домой с мыслью о том, что такие бои — крайне интересное зрелище.

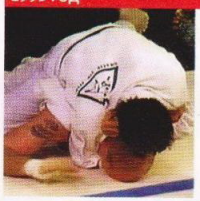
1976 ГОД



Кандзи "Антонио" Иноки VS Мохаммед Али

Предполагалось, что в этом бою японский мастер единоборств и чемпион-боксер покажут все, на что способны. Но схватка превратилась в пародию. За два дня до поединка в правила внесли ограничительную поправку: Иноки разрешили использовать удары ногами только из стойки на одном колене. В итоге весь бой, кончившийся ничьей, Али прыгал вокруг стоящего на колене Иноки, а тот долбил его ноги лоу-киками. Больше промоутеры не подпускали боксеров к каратистам.

1993 ГОД



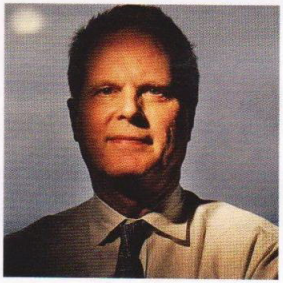
Ройс Грейси VS Жерар Гордо

Первый турнир UFC (Ultimate Fighting Championship — "абсолютный бойцовский чемпионат") задумывался как "Вызов Грейси": мастер бразильского джиу-джитсу из клана Грейси приглашал для выявления сильнейшего представителей других боевых искусств (бокс, карате, сумо, кикбоксинг, сават). Бой за первое место, в котором Ройс Грейси победил чемпиона по савату Жерара Гордо, на платном канале посмотрели 86 000 человек. Еще большую аудиторию дали видеокассеты. Успех был такой, что уже через четыре месяца прошел еще один UFC. Теперь, 21 год спустя, UFC (США) — богатейшая промоутерская компания, проводящая бои ММА.

Лиги смерти

Мир ММА состоит из профессиональных организаций разного калибра (промоушенов), занимающихся проведением турниров (их называют "ивентами").

Бойцы заключают с ними контракты, которые запрещают биться у конкурентов. Элита ММА — это две американские организации: UFC (старейшая и самая крупная) и Bellator (ее главный конкурент). Все лучшие рано или поздно оказываются там — переходя сами по себе или вместе со всей своей организацией (как это уже было с японской Pride FC и американской Strikeforce, купленными UFC). Самая сильная организация в России — M-1 Global.



ММА (Mixed Martial Art — бои смешанного стиля) — впервые эти три буквы сложил вместе президент ныне несуществующей лиги Battlecade Рик Блюм. Было это в 1995 году.

3–5 РАУНДОВ ПО 5 МИНУТ С МИНУТНЫМИ ПЕРЕРЫВАМИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ СХВАТКИ В ММА. НА ПЕРВЫХ ТУРНИРАХ БОЙ ПРОДОЛЖАЛСЯ, ПОКА КТО-НИБУДЬ НЕ ПОБЕЖДАЛ.

В 2012 ГОДУ РОССИЯ ПЕРВОЙ В МИРЕ ПРИЗНАЕТ ММА ОФИЦИАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА, ПРОВОДИТ ЧЕМПИОНАТ СТРАНЫ, А СПУСТЯ ГОД ПРИНИМАЕТ И ЧЕМПИОНАТ МИРА. СЕГОДНЯ ММА ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАН В БОЛЬШИНСТВЕ СТРАН МИРА, НО ЕСТЬ И ИСКЛЮЧЕНИЯ — НАПРИМЕР, БОИ ПО ПРАВИЛАМ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ ЗАПРЕЩЕНЫ ВО ФРАНЦИИ И ШТАТЕ НЬЮ-ЙОРК.

СТРАТЕГИИ

Боец, в зависимости от своих качеств и качеств соперника, либо ведет бой в стойке, стараясь поразить противника ударами руками и ногами, либо старается как можно быстрее перевести схватку в партер и одержать победу, используя борцовскую технику. На заре ММА у каждого бойца была явно видна техника того вида единоборств, из которого он пришел, но по мере развития "боев без правил" стили смешались, и теперь ММА — сам по себе стиль, объединивший все лучшее из разных единоборств. Открылись школы, которые учат именно этой технике.

Доминирующие техники в ММА

- БОКС
- КИКБОКСИНГ
- ТАЙСКИЙ БОКС
- БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ
- БОЕВОЕ САМБО
- ДЗЮДО

Бойцы UFC по происхождению*

* в % от 455 участников соревнований

Правила без правил

Чем моложе спорт, тем он жестче. Всегда по мере развития вида свод правил становится толще. Кто-нибудь убьется на соревнованиях, какая-нибудь организация возмутится — и получите еще пару пунктов в список "нельзя". ММА с этим уже столкнулся, но пока еще не слишком далеко ушел от своей главной мысли: победа любой ценой и всеми доступными средствами. На первом турнире UFC запрещалось лишь кусаться и выдавливать глаза, других ограничений не было — бойцы бились, невзирая на разницу в весе. С тех пор изменилось не так уж много: спортсменов разделили по весовым категориям, обязали надевать перчатки и запретили следующие приемы*:

- удары головой
- выбивание глаз любым способом
- укусы
- таскание за волосы
- хватание пальцами за щеку
- атаки в пах любым способом
- засовывание пальцев в отверстия на теле
- порезы или нанесение ран оппоненту
- манипуляции с малыми суставами
- захват ключицы
- нисходящие удары с острой точкой локтя
- удары по позвоночнику или по затылку
- удары в горло любым способом, захват трахеи
- царапание, щипание или выкручивание кожи
- удары лежащего соперника ногами в голову
- удары лежащего соперника коленями в голову
- топтание лежащего соперника
- удары пяткой по почкам
- втыкание соперника в мат вниз головой или шеей
- выкидывание соперника за пределы ринга или огражденного пространства
- удерживание шорт или перчаток соперника
- плевки в соперника

*Умышленное нарушение ведет к немедленной остановке боя и дисквалификации нарушителя.

Доска почета

С территории бывшего СНГ в лидирующие лиги ММА за последние 20 лет отправился серьезный десант бойцов. Вот самые успешные из них.

ОЛЕГ ТАКТАРОВ

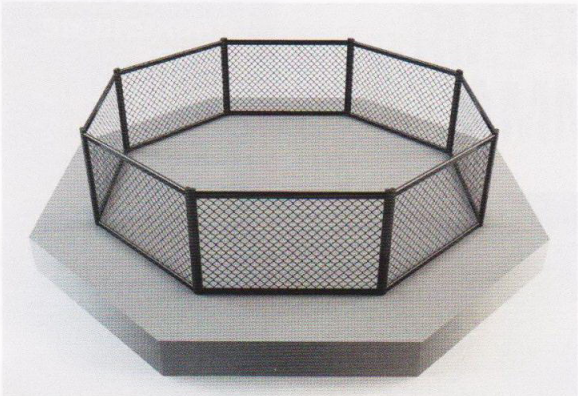
В 1995 году принял участие в трех турнирах UFC: в первом уступил в финале, во втором победил всех, в третьем бой закончился ничьей, и Тактаров с громким прозвищем "Русский медведь" отправился штурмовать Голливуд.

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

Его золотая эпоха совпала с расцветом японской лиги Pride (2002–2006 гг.), где Федор стал легендой. К сожалению, после того как Pride был поглощен UFC, мы так и не увидели Последнего императора в главной лиге мира — стороны не договорились, хотя Федор продолжал участвовать в турнирах других компаний (M-1 Global, Strikeforce, Affliction) до 2012 года, когда завершил карьеру. Причем до 2010 года Емельяненко оставался лучшим бойцом ММА в сводных независимых рейтингах.

СЕРГЕЙ ХАРИТОНОВ

Он, как и Емельяненко, был звездой в Pride. Объединяет с Последним императором их и еще один факт: оба вели переговоры с UFC, но из этого ничего не вышло. Сейчас выступает в турнирах M-1 Global.



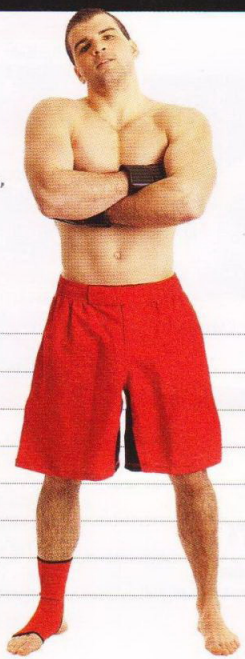
В большинстве лиг бои проводятся в 8-угольной клетке (октагоне). Такая арена просторнее ринга (9,7 метров по диагонали), избавлена от тесных углов, ограничивающих технику, и не позволяет спортсменам пересекать боевую зону. Впрочем, бои в ринге — тоже не редкость.

Плата за кровь

$500 000 — самый большой гонорар за бой в MMA, его получил Чак Лидделл в июне 2010-го, выиграв бой против Рича Франклина. Стандартные же расценки таковы: $8000 за выход на бой и столько же за победу для малоизвестного новичка и $50 000 за бой и столько же за победу для чемпиона. Впрочем, у последнего, скорее всего, будут дополнительные доходы от платных трансляций, сумма которых будет привязана к числу людей, оплативших просмотр боя.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

В MMA 8 весовых категорий. Посмотри, в какой мог бы выступить ты.



ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС	93–120 кг
ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС	84–93 кг
СРЕДНИЙ ВЕС	77–84 кг
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС	70–77 кг
ЛЕГКИЙ ВЕС	66–70 кг
ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС	61–66 кг
ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС	57–61 кг

БРОСАЙ КУРИТЬ
Без стресса и набора веса

Думаете, что бросить курить трудно? Бризантин – препарат с комплексным действием для отказа от курения.

1) *Способствует снижению зависимости от курения*
2) *Оказывает успокаивающее действие*
3) *Снижает аппетит на фоне отказа от курения*

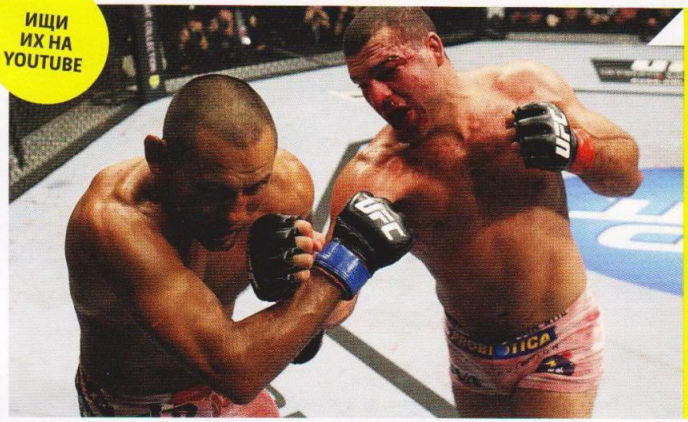
ООО «НПФ «Материа Медика Холдинг»
сайт: brosay-legko.ru
телефон горячей линии: +7 (495) 681-93-00

Регистрационное удостоверение № ЛСР-007/178/10 от 26.07.10 реклама

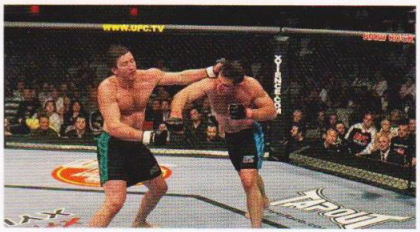
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

5 ЛУЧШИХ БОЕВ ЗА ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ММА

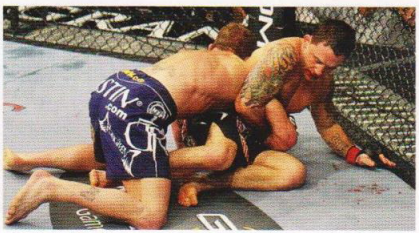
ИЩИ ИХ НА YOUTUBE



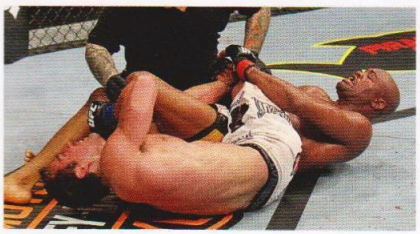
01 ДЭН ХЕНДЕРСОН VS МАУРИСИО РУА
Турнир UFC 139, 2011 год



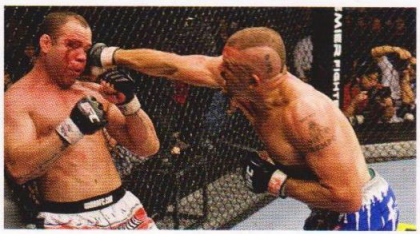
02 ФОРРЕСТ ГРИФФИН VS СТЕФАН БОННАР
Турнир The Ultimate Fighter, 2005 год



03 ФРЭНКИ ЭДГАР VS ГРЭЙ МЕЙНАРД
Турнир UFC 125, 2011 год



04 АНДЕРСОН СИЛЬВА VS ЧЕЛ СОННЕН
Турнир UFC 117, 2010 год



05 ЧАК ЛИДДЕЛЛ VS ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА
Турнир UFC 79, 2007 год

Сильнейшие в мире

Бойцы ММА сражаются в турнирах разных компаний, поэтому определить сильнейшего сложно. Этот труд берет на себя сайт sherdog.com. Его рейтинг считается самым объективным, тем не менее сейчас лидерство во всех весовых категориях за представителями UFC.

ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

Кейн Веласкес
UFC (13-1-0)*

ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС

Джон Джонс
UFC (20-1-0)

СРЕДНИЙ ВЕС

Крис Вайдман
UFC (12-0-0)

ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС

Джонни Хендрикс
UFC (16-2-0)

ЛЕГКИЙ ВЕС

Энтони Петтис
UFC (17-2-0)

ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС

Хосе Альдо
UFC (24-1-0)

НАИЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС

Ти Джей Диллашоу
UFC (11-2-0)

3 самых финансово успешных бойцов UFC**:

1	2	3
Майкл Биспинг	Жорж Сен-Пьер	Чак Лидделл
$4 535 000	$4 452 000	$4 380 000

3 самых финансово успешных выходца из СНГ в UFC

61	150	274
Андрей Орловский	Владимир Матюшенко	Хабиб Нурмагомедов
$854 000	$347 000	$163 200

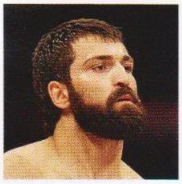
У ПРЕЗИДЕНТА UFC ДАНЫ УАЙТА 2,9 МЛН ФОЛЛОВЕРОВ В TWITTER, У ГЛАВЫ FIFA ЗЕППА БЛАТТЕРА, ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, — 2,7 МЛН.

* победы-поражения-ничьи; ** во всех случаях приведена сумма гонораров с 2004 года по наше время

БИТЬ ПО-РУССКИ

6 самых сильных россиян и выходцев с территории бывшего СССР, выступающих в UFC и Bellator. Познакомься с этими мощными мужчинами и болей за них изо всех сил.

UFC

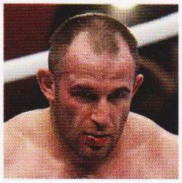


АНДРЕЙ "ПИТБУЛЬ" ОРЛОВСКИЙ

Тяжелый вес

23-10-0

Экс-чемпион UFC в этом году триумфально вернулся в дело, 13 сентября эффектно отправив в нокаут одного из обидчиков Федора Емельяненко по лиге Strikeforce, а сегодня звезду UFC, бразильца Антониу Силву. Следующий соперник Питбуля пока не объявлен, но вряд ли ему достанется легкий оппонент. В общем, не пропусти его новый бой.

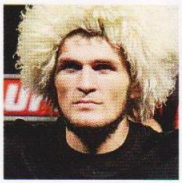


АЛЕКСЕЙ "УДАВ" ОЛЕЙНИК

Тяжелый вес

49-9-1

Олейник 8 ноября победил экс-чемпиона Pride Мирко "Крокопа" Филиповича, заменив в том бою Александра Емельяненко и открыв себе тем самым дорогу в UFC. Первый бой в главной лиге мира Алексей выиграл. По действующему контракту у него еще 3 поединка. Следующий — 22 ноября 2014 года.



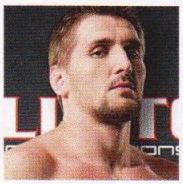
ХАБИБ "ОРЕЛ" НУРМАГОМЕДОВ

Легкий вес

22-0-0

Из шести боев в UFC не проиграл ни одного. Как ему это удалось? Ответ в досье героя. Читаем: обладатель Кубка и чемпион Евразии по рукопашному бою, чемпион России, двукратный чемпион мира по боевому самбо, чемпион Европы по панкратиону и чемпион мира по грэпплингу. Еще вопросы есть?

BELLATOR



ВИТАЛИЙ МИНАКОВ

Тяжелый вес

14-0-0

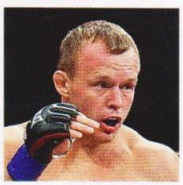
Обладатель чемпионского пояса Bellator в тяжелом весе. В отличие от большинства российских спортсменов смешанного стиля, Минаков пришел в восьмиугольник не из боевого, а из спортивного самбо. Но школа "Самбо-70" веников не вяжет, и четырехкратный чемпион мира пока идет без поражений.

АЛЕКСАНДР "ДРАГО" ВОЛКОВ

Тяжелый вес

22-4-0

Земляк Емельяненко и тот самый человек, у которого 15 ноября 2013 года Минаков отобрал пояс чемпиона (это был первый в истории ММА бой такого уровня между двумя россиянами). Теперь бывший чемпион Bellator делает все, чтобы убрать из своего досье слово "бывший". За последние три боя лишь один боец продержался против него более двух минут.



АЛЕКСАНДР "ШТОРМ" ШЛЕМЕНКО

Средний вес

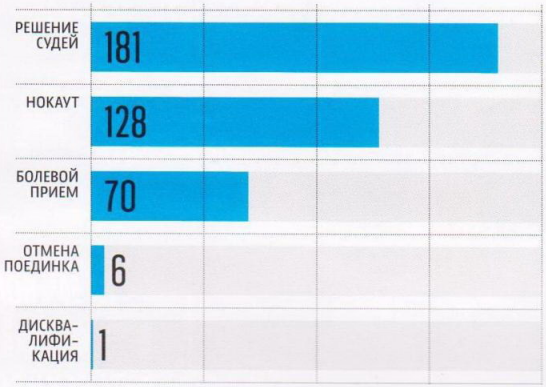
50-9-0

Представитель омской школы выступает в Bellator с 2010 года. Последние полтора года являлся чемпионом в среднем весе, но после трех удачных защит потерял свой пояс, уступив 26 сентября Брэндону Хэлси. Впрочем, человек, который провел в ММА почти 60 поединков не сдается и готов напомнить, за что получил прозвище "Шторм".

Смешанные деньги

За границей основные деньги ММА — это доходы от трансляций. У UFC контракт с Fox Broadcasting Company, у Bellator — с Viacom. В России бои Bellator транслирует канал "Россия 2", схватки бойцов UFC у нас можно увидеть только на платных каналах.

ЧЕМ ЗАКАНЧИВАЛИСЬ БОИ UFC В 2013 ГОДУ



49% БОЙЦОВ UFC ЗАРАБАТЫВАЮТ МЕНЕЕ $45 000 В ГОД. МНОГИЕ ОБВИНЯЮТ ОРГАНИЗАЦИЮ В КРАЙНЕ НЕВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ КОНТРАКТОВ.

БЛИЖАЙШИЕ БОИ

15 ноября 2014

Турнир UFC 180, главный бой:
КЕЙН ВЕЛАСКЕС VS ФАБРИСИУ ВЕРДУМ

Турнир Bellator 131, главный бой:
ТИТО ОРТИС VS СТЕФАН БОННАР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, RIAN, TASS-PHOTO, MIXFIGHT.RU

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

M.M.A.

МОЩНЫЕ МЫШЦЫ АТЛЕТА

Итак, ты прокачал "физику", узнал правила, познакомился с правильными людьми... Осталось выучить, как бить этих людей. Вот тебе несколько приемов из разных школ боевых искусств, применяемых в ММА. И упражнения ровно на те группы мышц, которые задействованы в этих приемах.

ТЕКСТ: ДЖЕК ДАЙСОН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ШАГ 2

Провернись на левой стопе и нанеси удар коленом в область солнечного сплетения или голову. Правой рукой надави на противника сверху, не позволяя ему избежать удара.

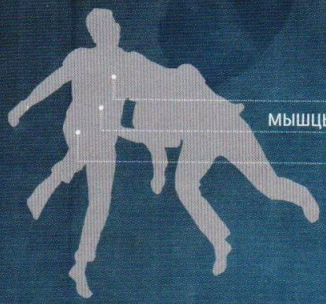
ФОТО: LEVON BISS, ADRIAN WEINBRECHT

РАУНД №4

Отрабатываем приемы

ДЖИТ КУН ДО

Удар коленом



ШАГ 1

Начни атаку с отвлекающего маневра. Нанеси (или просто обозначь) быстрый прямой удар левой рукой в область лба, вынудив противника нырнуть вниз. Сразу же сместись немного влево, позволяя противнику провалиться вперед.

ШАГ 3

Всё – твой противник должен лежать на полу. Пока он будет "заходить на посадку", можешь нанести ему еще один удар коленом или, захватив руку, провести болевой прием.

ТЕБЕ НУЖЕН

1 СТАБИЛЬНЫЙ КОР

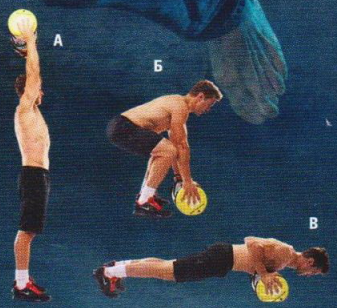
"Любая ударная работа – руками или ногами – требует немалой силы мышц кора, – говорит Джейми Хиллман, тренер из Brixton Integrated Martial Arts. Динамические упражнения на кор помогут тебе получить нужные качества.

Землетрясение

А. Тебе понадобится сендбэг или не очень тяжелый боксерский мешок. Возьми мешок и помести его себе на плечо или подними над головой, если хватает сил.

Б. Изо всех сил брось мешок об пол, одновременно немного отпрыгивая назад, чтобы быть готовым всем телом упасть на мешок.

В. Теперь резко упади на мешок, прижав его, словно соперника, к земле. Твоя позиция должна полностью соответствовать нижней точке обычных отжиманий.



На протяжении всего подхода держи спину жесткой и слегка прогнутой в пояснице. Движения старайся делать четкими, точными и экономными. Выполняй упражнение 1 минуту, после чего отдохни минуту и повтори. Всего необходимо сделать 6 подходов.

МУАЙ-БОРАН

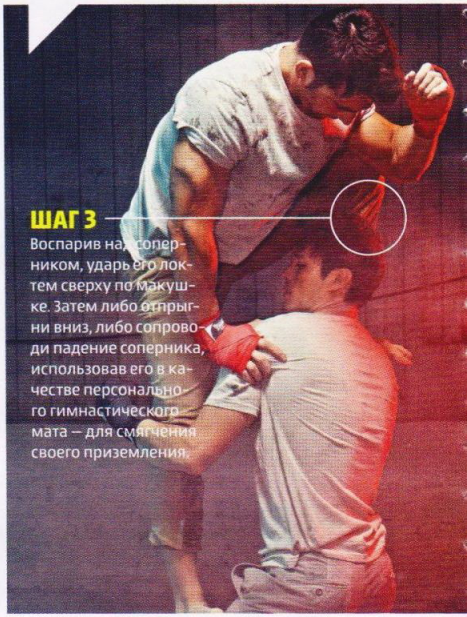
Разящий локоть

ШАГ 1

Быстро сократи дистанцию и приблизься к сопернику. Приготовься поставить свою правую стопу ему на колено.

ШАГ 2

Оттолкнись от пола левой ногой, используй колено противника как подставку для своей правой ноги. Левую ладонь положи ему на плечо. Последний шаг – твоей левой ногой на его правое плечо.



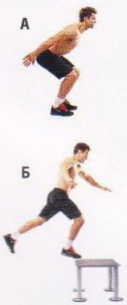
ШАГ 3

Воспарив над соперником, ударь его локтем сверху по макушке. Затем либо отпрыгни вниз, либо сопроводи падение соперника, использовав его в качестве персонального гимнастического мата – для смягчения своего приземления.

ТЕБЕ НУЖНА

2 ВЗРЫВНАЯ СИЛА НОГ

Если ты вдруг не в курсе, то знай, что муай-боран – это старший и более злобный брат благородного и спортивного муай-тай. тут тебе меньше работы в ринге и больше беспощадного уличного боя. "Чтобы разящий локоть действительно работал, бойцу нужна взрывная сила мышц ног, но не двух сразу, а по отдельности, – объясняет нам Фил Тью, тренер по муай-боран. – Не все тренажеры и упражнения способны тренировать подобное. Однако унилатеральные плиометрические упражнения (с использованием одной ноги или руки) прекрасно справляются с подобными задачами".



Запрыгивания на ящик одной ногой

А. Начни с ящика небольшой высоты, примерно тебе по колено. Поставь ступни на ширину таза в метре от ящика. Быстро присядь, сделав мах руками назад.

Б. Мощно оттолкнись от пола одной правой ногой, сопровождая свой прыжок махом руками. Приземлись как можно мягче и как можно ближе к центру платформы. Теперь спокойно шагни в исходное (не спрыгивай!) и повтори.

Сделай 6 повторов каждой ногой, после чего отдохни 2 минуты. Всего нужно сделать 4 подхода.

КАПОЭЙРА

Удар колибри

ШАГ 1

Начни движение с выполнения обычного гимнастического колеса. Это финт, который может закончиться, как защитное действие или атака, все зависит от обстоятельств боя. Будь уверен в том, что между тобой и соперником достаточное расстояние.

ШАГ 2

Вместо того чтобы закончить колесо, не ставь вторую руку на пол и сосредоточь внимание на сопернике. Ведущей ногой нанеси удар в область головы оппонента, а свободную ногу резко выбрось в противоположную сторону, разведя ноги как можно дальше друг от друга.

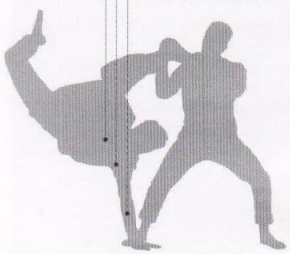
ШАГ 3

Твои ноги сработают как противовесы, обеспечив всю позицию устойчивостью и остановив динамику колеса. Опираясь на руку, вернись в исходное положение, поднимись и победно подмигни толпе.

ТЕБЕ НУЖНА

3 СИЛА МЫШЦ ВЕРХА ТЕЛА

Фактически "колибри" — не что иное, как динамическое движение в стойке на одной руке. И ей — руке — нужна вся сила, которая возможна, чтобы удержать вес твоего могучего тела. Подготовься к этому с помощью ходьбы на руках у стены. "Это упражнение может показаться очень сложным, предназначенным для продвинутых атлетов. Хотя на самом деле оно для новичков, желающих освоить стойку на руках", — улыбается Бомбрил, инструктор из британской Академии капоэйры.



Ходьба на руках у стены

А. Встань на четвереньки спиной к стене и поставь мыски на стену. Твои ладони должны располагаться строго под плечевыми суставами. Аккуратно начни двигаться ногами вверх по стене, перебирая руками по направлению к стене.

Б. Как только ты выпрямишь ноги полностью, начни делать небольшие шаги руками еще ближе к стене. Твоя задача — вывести тело в максимально вертикальное положение. В идеале, ты должен остановиться, только коснувшись грудью стены. Достигнув максимально высокого положения, останься в нем на 10 секунд. Вернись в исходное положение и повтори.

Сделай 3 повтора, после чего отдохни 60 секунд. Всего сделай 3 таких подхода. В последнем повторе третьего подхода постарайся простоять как можно дольше.

РУССКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО "СИСТЕМА"

Удар подкатом

ШАГ 1

Тебе необходимо совершить кувырок по диагонали относительно соперника. Делая кувырок, старайся не разбрасывать руки и ноги по сторонам, дабы занимать минимум пространства. Подкатившись к оппоненту, как показано на фото, возьмись левой рукой за его левую лодыжку.

ШАГ 2

Для увеличения мощности подката направляй движение рук и ног к центру тела, закручивая себя еще сильнее. Достигнув цели, используй набранную центробежную силу и ударь правой ногой по ближней ноге соперника.

ШАГ 3

Используя получившийся рычаг, повергни соперника наземь. Учитывая выгодную позицию, можешь закончить атаку болевым приемом на колено или лодыжку.

ТЕБЕ НУЖЕН

4 ГЛОБАЛЬНЫЙ АТЛЕТИЗМ

Совершаемый подкат заставляет твое тело действовать необычным, но крайне эффективным способом. Попробуй это упражнение (пусть оно и похоже на йогу), чтобы заставить свое тело поработать на все 360 градусов. Главное, не забывай дышать. Сэм Бенсон, инструктор "Системы": "Когда ты делаешь глубокий вдох и задерживаешь дыхание, твое тело до выдоха становится значительно жестче, менее гибким".

Крутящийся краб

А. Встань в упор лежа на кулаках. Теперь начни, переступая ногами, обходить руки по кругу справа. Кулаки держи на месте и позволь своему телу изгибаться и проворачиваться следуя движению. В заключающей стадии провернись вокруг своей оси так, чтобы оказаться в положении Б.

Б. Теперь двигайся в обратном порядке, чтобы аккуратно вернуться в исходное положение. Если сразу не получится, не расстраивайся: даже небольшая амплитуда в этом упражнении уже здорово грузит мышцы кора со всех мыслимых сторон. Сделай 1 повтор вправо, отдохни 5 секунд, после чего сделай 1 повтор влево.

Сделай максимум повторов, не останавливаясь. После этого отдохни 3 минуты и сделай еще один подход.

КАЛИ

Удар кулаком с разворота

ШАГ 1

Правильная подготовка — это наше всё! Сделай левый джеб в голову противника, отвлекая его внимание, одновременно делая зашаг левой стопой внутрь.

ШАГ 2

Из этой позиции начни вращать свое тело. Движение должно стартовать со ступней, затем перейти в таз так, чтобы сразу твои намерения не бросились противнику в глаза. Правую ногу оторви от пола и поведи ее бедром наружу, усилив вращение.

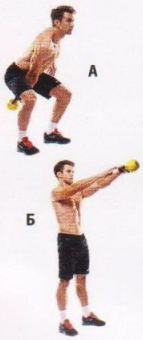
ШАГ 3

Выброс почти прямую правую руку по дуге в область головы соперника. Бей не тыльной поверхностью кулака, а его ребром — так и удар получится жестче, и ты не сломаешь себе кости. Завершив движение, вернувшись в боевую стойку.

ТЕБЕ НУЖНА

5 МОЩЬ ЧЕМПИОНА

Этот прием пришел к нам из филиппинской системы самозащиты и представляет собой эффективную передачу усилия через ногу и кор в руки. Один из лучших способов совершать подобное — регулярное выполнение свингов с гирей. Гиревые упражнения, как ничто другое, учат тебя правильно передавать усилие от одной половины тела к другой. Научишься, станешь очень опасным и мощным бойцом.



Свинги с гирей

А. Поставь ноги на ширину плеч и возьми гирю в правую руку. Сохраняя спину прямой, качни снаряд назад в сторону паха, немного согни ноги в коленях и наклонись. Приготовься напрячь ягодицы и подать таз вперед.

Б. Начав с мощного движения таза, вытолкни гирю вверх на уровень головы. В верхней точке быстро перехвати рукоять левой рукой и вернись в нижнюю точку свинга. Не останавливаясь, повтори движение.

Выполни максимум повторов за 1 минуту. Отдохни 90 секунд и повтори. Всего нужно сделать 3 подхода.

НА КОЛЕНИ!

Не могли бы поведать о том, как максимально уберечь колени от травм? Помимо тренажерного зала много бегаю и частенько играю в футбол. И каждый год хоть что-то, но болит в колене. Может, я что-то делаю не так или просто не учитываю в своих тренировках?

Очень похоже на то. Хороший тренер всегда, перед тем как запланировать нагрузки своего спортсмена, оценивает состояние его опорно-двигательного аппарата, в твоем случае – коленей. Стань тренером самому себе и протестируй мышцы, сухожилия и связки коленного сустава.

Проделай простой тест: встань на одну ногу босым и посмотри, что происходит. Если тебе неудобно и приходится размахивать руками, чтобы удержать равновесие, это значит, что мышцы, окружающие коленный сустав, не успевают вовремя реагировать на изменяющиеся условия. А в этом случае получить травму колена во время бега или игры в футбол (при резком изменении направления движения, например) очень высок. Чтобы избежать травм, делай эти упражнения. Только сначала полностью освой первый комплекс, а уж затем потом приступай ко второму!

Нет причин для беспокойства

Колено – сустав сложный, и иногда процессы, происходящие в нем, могут пугать. Знай, чего стоит бояться, а на что можно и рукой махнуть.

ЩЕЛЧКИ В большей части случаев это нормально и не опасно. Однако если щелчки появились недавно и сопровождаются болевыми ощущениями, стоит провериться у специалиста, ибо это может служить признаком повреждения сустава.

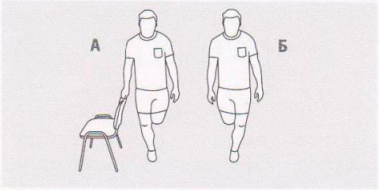
ТРЕСК Обычно, если треск в коленях у тебя давно и не причиняет боли, то вероятность, что об этом стоит переживать, близка к нулю.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ Если тебе сложно выпрямить ноги в коленях после продолжительного сидения на корточках или пятках, когда колено максимально согнуто, то это тоже ложная тревога. Такой эффект вполне нормален и не является симптомом травмы.

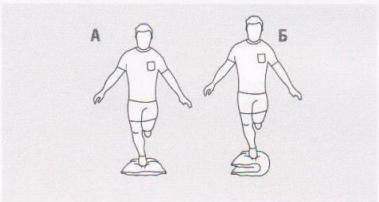
ЗАМЫКАНИЕ Если ты вдруг не можешь согнуть или выпрямить ногу в колене – это уже серьезно. Возможно, тут повреждения менисков или даже надрыв передней крестообразной связки. Дуй к врачу немедленно!

БОЛЬ Боль вещь полезная, ибо является объективным индикатором того, что в твоем организме что-то не в порядке. Когда колено серьезно и/или давно болит, не стоит терпеть, лучше сразу обратиться к травматологу.

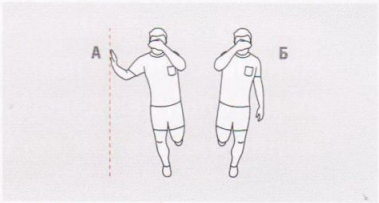
Первый комплекс



1. СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ
Встань на одну ногу и постарайся стоять прямо, без движений **(А)**. На всякий случай поставь рядом с собой стул. На него можно будет иногда опираться для легкой коррекции равновесия (это лучше, чем поставить поднятую ногу на пол). Меняй ноги каждый раз, когда начинаешь все сильнее терять равновесие. Как только сможешь стоять по 30 секунд **(Б)**, не раскачиваясь и не касаясь стула, хватай подушку и двигайся к следующему упражнению.



2. СТОЙКА НА НЕСТАБИЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТИ
Попытка удержать равновесие на нестабильной поверхности усилит нагрузку на компоненты коленного сустава и укрепит его еще сильнее. Поскольку на обычном полу ты уже прекрасно стоишь, кидай на пол подушку и вставай на нее. Замри и держи равновесие **(А)**. Как только сможешь простоять так 30 секунд, сверни подушку вдвое – это увеличит сложность **(Б)**.

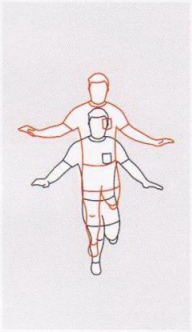


3. СТОЙКА ВСЛЕПУЮ
Пни подушку в сторону и закрой глаза ладонью. Большая часть работы над удержанием равновесия связана со зрением. Если твое тело начинает отклоняться от устойчивой позиции в ту или иную сторону, глаза замечают это и посылают импульс в мозг для коррекции положения тела в пространстве. Со временно отсутствующим зрением телу придется полагаться исключительно на проприорецепторы, что улучшит реакцию мышц бедра на изменения в положении тела. Встань рядом со стеной, чтобы можно было опереться на нее в случае внезапной потери равновесия **(А)**. Постарайся простоять так 30 секунд подряд, после чего смени ногу **(Б)**. Все три упражнения получаются легко? Тогда смело переходи ко второму комплексу.

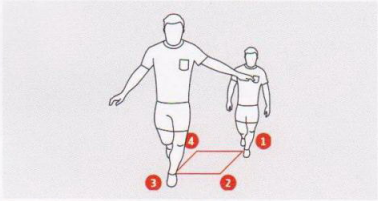
ФОТО: LOUISA PARRY

Второй комплекс

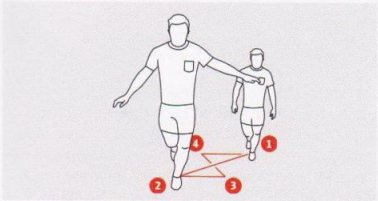
Для стабильности колена не менее важно, что у него со сгибанием. Пройди простой тест, после чего исправь недочеты, если они есть.
ТЕСТ: встань лицом к зеркалу на одну ногу и аккуратно согни ее в колене, примерно на одну треть амплитуды. Посмотри, куда будет двигаться колено. В идеале оно должно двигаться вперед — тогда тебе ничего не грозит. Если же колено смещается вправо или влево, риск получить травму достаточно высок.



1. ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ
Стоя на одной ноге, руки в стороны, аккуратно подпрыгни всего на 1 см. Постарайся очень мягко приземлиться и не повторяй прыжок до тех пор, пока полностью не восстановишь баланс. Сделай 3–5 сетов по 10 повторов на каждую ногу.



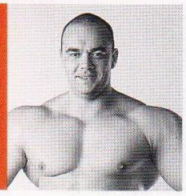
2. ПРЫЖКИ ПО СТРЕЛКЕ
Освоив первое упражнение, добавь в тренировки немного динамики. Представь (или нарисуй) на земле квадрат 20 на 20 сантиметров. Представил? Теперь прыгай по часовой стрелке вокруг него. Сделай полных 5 оборотов по часовой стрелке и 5 — против часовой. Чувствуешь, что слишком легко, — увеличь диаметр воображаемого (или нет) квадрата.



3. ПРЫЖКИ ПО ДИАГОНАЛИ
Встань на левый ближний угол воображаемого квадрата (1). Прыжком сместись вперед и вправо (2), затем строго влево, затем назад, после чего в исходное положение. Сделай 3 таких дорожки, после чего смени ногу и повтори. Отдохнув, повтори все это еще 2–3 раза.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Я работаю строителем, к вечеру физически устаю. Можно ли мне заниматься силовым тренингом вечером, безопасно ли? Другого времени просто нет.
ВИТАЛИЙ

Конечно, можно! Если здоровье крепкое (а профессия просто обязывает тебя оное иметь), то и поздние тренировки пойдут на пользу. Тем более что другого выхода нет: либо тренироваться после работы на фоне усталости, следуя мечте; либо влачить жалкое существование, жалуясь на жизнь, а это не наш путь! Для вдохновения спешу напомнить тебе, что именно так в свое время жил, работал и тренировался сам Арнольд Густавович Шварценеггер. Тяжелая работа на стройке не только не помешала ему стать выдающимся спортсменом, но даже заложила основу для будущей успешной карьеры бизнесмена (в области строительства, конечно).

Задача — нарастить мышечную массу. Все советуют спустя час после тренировки плотно поесть, для лучшего восстановления. Но что делать, если тренировка заканчивается в 23:00 или даже в полночь? А уже через 30 минут пора спать. Та же ситуация и с едой перед тренировкой, учитывая, что, по советам в интернете, до 16:00 нужно съесть большую часть углеводов.
ОЛЕГ

Есть только один выход — перестать читать отечественный интернет, ибо смешалось, благодаря ему, в твоей голове множество советов. Рекомендация съедать большую часть углеводов в первой половине дня не относится к набору мышечной массы. То есть совсем! Это правило полезно тем, кто, напротив, пытается сдержать рост собственного веса или вообще снижает его. Второй момент: роль углеводов в деле набора мышечной массы сильно преувеличена. Как правило, если масса ну никак не растет, человек просто недобирает белка. Именно на достаточное количество белка следует делать основной упор в деле набора мышечной массы, говорю это тебе как атлет, весящий за 130 кг. Ну и последнее: действительно, обильный прием пищи на ночь — не самое лучшее, что может сделать человек, ведущий здоровый образ жизни. Ибо функции пищеварения во время сна подавляются. Но по-хорошему, если ты плотно поешь на ночь преимущественно белковую пищу, а в качестве углеводов используешь, скажем, капусту, то даже качество сна от этого не сильно пострадает. В этом случае, опять же, не белки, а обильные углеводы — первоочередное зло. А вот лечь совсем голодным, тем более сразу после тренировки, означает с гарантией похоронить мечту о развитой мускулатуре, силе и прочих радостях физкультурной жизни.

У меня приличный вес (180 см, 100 кг). Можно мне в качестве кардио осенью и зимой использовать степ-тренажер? Не вредно ли это для коленных суставов? Для велотренажера и беговой дорожки дома места нет.
ALEX

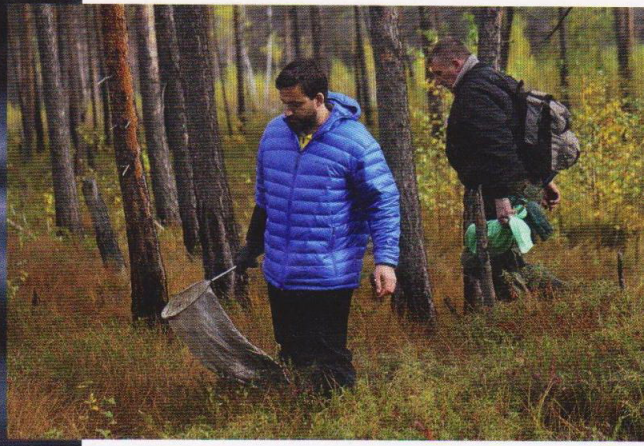
Конечно же, велотренажер и беговая дорожка были бы наилучшим выбором: в первом нагрузка на колени максимально снижена, ко второй почти нет противопоказаний. Но раз вес у тебя хоть и лишний, но не такой уж критичный, думаю, степпер вполне подойдет. Просто для профилактики травм я бы периодически заменял домашние занятия на степпере на активные прогулки на улице — даже зимой.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/advice/fitness/

Я ИЗ ЛЕСУ ВЫШЕЛ

ФОТО: МАКСИМ БАДУЛИН

НАШ РЕДАКТОР АНТОН ЗОРКИН С ДЕТСТВА БОЯЛСЯ ЗМЕЙ. ВОТ И ОТЛИЧНО! МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕРИТЬ СТАРУЮ ИСТИНУ "ЧТОБЫ ПОБОРОТЬ СТРАХ, НУЖНО ПОСМОТРЕТЬ ЕМУ В ГЛАЗА" — И ОТПРАВИЛИ ЗОРКИНА ЛОВИТЬ ГАДЮК НА ВАСЮГАНСКИЕ БОЛОТА.



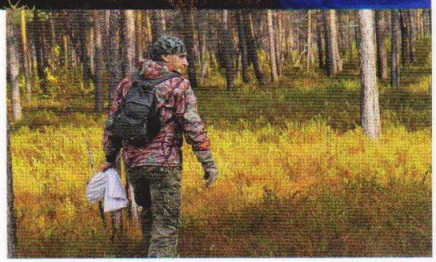
"Словно руку три дня варили"

Александр берет в руку сразу четырех гадюк. Только что мы отловили их около куста, пышного, как прическа Дона Кинга. Змеи похожи на тонкие водопроводные шланги, с которыми я обычно сражаюсь на садовом участке, — они извиваются в руке, вытягиваются. Одна приоткрывает пасть, видны зубы и розовая глотка. "Тебе так делать не советую, а у меня опыт, интуиция. Вот, смотри, они занервничали, сейчас могут укусить. В этот момент главное — правильно бросить".

Александр Писарев, главный герпетолог Сибирского серпентария, медленно опускает руку к земле, потом, как и обещал, резко сбрасывает гадюк: те удирают, шипя, словно отходящий от перрона поезд. Никогда в жизни не видел гадюк так близко.

В светлый сосновый лес легко заглядывает солнце, сквозь верхушки сосен видно небо. Мы шагаем по мху и низкой траве. Земля пружинит, мы внимательно смотрим под ноги — ветки, листья, трава, опять ветки. Где-то в глубине, в темных норах, я прям чувствую, скрываются эти ползучие существа. Мы в Чулымском районе Новосибирской области. Слева, справа, со всех сторон — Васюганские болота, огромный кусок карты (53 000 кв. км — больше, чем Швейцария), населенный бесчисленным количеством растений и зверей, но практически лишенный присутствия человека. Болотный торф — лучшее место жизни для гадюк обыкновенных (тех самых, за которыми мы отправились на охоту), даже в холода он остывает крайне медленно.

"Что испытываешь, когда тебя хорошенько кусает гадюка? Да словно у тебя руку три дня в кипятке варили. Очень больно", — по пути просвещает меня Александр.



"Щитомордник — очень умный!"

В детстве с сестрой мы играли так: кидали на пол ремень от брюк и прыгали через него с визгом: "Змея, змея!" До этого мы посмотрели польский фильм "Заклятие долины змей" — там на героев изо всех щелей нападали пресмыкающиеся, и это было страшно. Чуть погодя я прочитал рассказ Конан Дойля "Пестрая лента" и окончательно закрепил в голове свои страхи перед шипящими. По ночам я лежал без сна, ожидая, что из густого мрака, где стоит комод, выползет "необыкновенная, желтая с коричневыми крапинками лента".

Когда, уже взрослый, я готовился к поездке в Новосибирск, меня от изучения вопроса передергивало по-прежнему. Похожие ощущения одолевали и моих знакомых, кому я рассказывал о поездке. "Э, ну какие змеи? Они же мерзкие. Ловить гадюк, фу? Ты чего, не в себе?" Да кто вообще любит змей? А вот, знакомьтесь — Александр Писарев, идущий слева от меня с мешком добычи. "Какая у вас любимая змея?" — бормочу я, подозрительно оглядывая поросшие мхом кочки. Сам думаю, ну что за вопрос, какая к черту любимая змея? Любимый ужас, ненаглядная медленная смерть? "Каменистый щитомордник, ох какой умный! Не то что гадюка!" — мгновенно реагирует Александр. Глаза его блестят — ну так гонщик говорит о любимом болиде, а скрипач — о скрипке.

Писареву 57 лет, 37 из них он отработал в серпентариях: сначала в Московском, а с 1989 года — в Сибирском. Серпентарий — место, где держат змей, чтобы получать из них яд, эту сложную белковую смесь, нужную для изготовления лекарств (к примеру, в Сибирском серпентарии выпускают гель от боли в суставах "Випразан").

Первую змею Александр поймал еще школьником. И с тех пор гадам не было житья по всей территории Союза — Писарев искал их в Приморье, Узбекистане, Азербайджане, Туркмении. "Нашей профессии не учат ни в одном институте. Свои знания мы передаем из рук в руки. В СССР было много серпентариев, на десятки тысяч змей. А сейчас наш, новосибирский, — единственный в стране, мы держим и доим всего полторы тысячи", — рассказывает Александр. Компанию в лесу нам составляет змеелов Василий Кокенко, следовательно, на прогулку вышли сразу 20% отрасли. "Нас осталось, наверное, не больше десятка по всей стране. В 90-е все полетело к черту, а сейчас яд гадюк уже не так востребован, необходимые ферменты добывают другими способами", — сетует Василий, пробираясь сквозь высокую траву.

Мы останавливаемся на привал, Писарев достает стеклянную банку с тушенкой: "Это барсук, сам их ловлю и готовлю. В 90-е, когда были тяжелые времена, меня кормила охота, ну и огород. У нас был рекорд — в серпентарии мы два года и семь месяцев не получали ни копейки. При этом работали, не бросали змей. Выживали, кто как мог". Василий добавляет: "А я в зоопарке стоял целыми днями с питоном на шее, предлагал посетителям сфотографироваться". Мы уплетаем мясо. Барсук нежный и мягкий, вроде кролика. Вкусно.

КТО МОЖЕТ УКУСИТЬ

На Земле обитает примерно 3500 змей, чуть более 300 из них ядовиты. Вот список из четырех самых опасных ползучих тварей, укус которых эффективен, как выстрел из автомата в лицо.

ГЮРЗА

Можно встретить в Средней и Южной Азии, на северо-западе Африки. Главная особенность — способность совершать мгновенные броски на всю длину своего тела.

ТАЙПАН

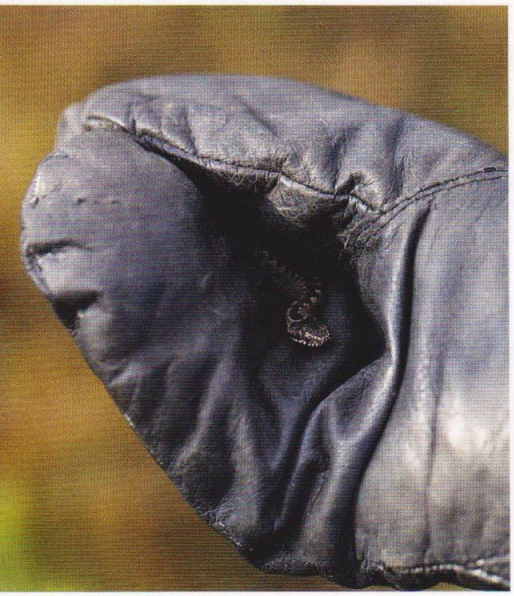
Трехметровый тайпан встречается в северо-восточной Австралии. Укус этой змеи вызывает паралич дыхательной мускулатуры и смерть всего за четыре часа.

ЧЕРНАЯ МАМБА

Эта темно-оливковая змея водится на побережье северной Австралии. За один укус вводит в среднем до 20 мг смертельного для человека яда.

КОРОЛЕВСКАЯ КОБРА

Крупнейшая из ядовитых змей, вырастает до пяти метров. Живет в лесах Южной и Юго-Восточной Азии. После укуса кобры человек может умереть уже через полчаса.



“Хватай поближе к голове”

Снова идем по лесу, тщательно разглядывая траву под ногами, — ну чем не грибники? В одной руке у меня сачок с плотным мешком (туда следует посадить улов), в другой — корнцанги, длинные щипцы, которые хирурги используют при операциях, а змееловы — чтобы схватить улов. “Гадюки обожают небольшие открытые места вроде перекрестков тропинок, там, куда падает солнце. Вот эта кочка, например, не заросла травой, отлично подходит. А! Вот же она, гляди!” — восклицает Писарев. Гадюка сантиметров шестьдесят (для серпентария ловят от 50 сантиметров) замерла на мху. “Старайся хватать поближе к голове, так ей будет удобнее!” — заботится об улове Александр. Я неуклюже щелкаю корнцангами, гадюка разевает пасть, пытается укусить щипцы. Наконец — зажимаю, разглядываю. Черная, блестящая. Кажется, даже красивая. Не так уж это и отвратительно, думаю я, и отодвигаю гадюку подальше от себя. Она поднимает столбиком тело, покачивается так в воздухе, тянется ко мне. Словно я сам протягиваю себе изогнутую кочергу. Змея угрожающе открывает пасть — поспешно опускаю пленницу в мешок, она там неприятно шебуршится; мы идем дальше. “У вас совсем нет страха перед змеями?” — спрашиваю Александра. Тот мотает головой и видно — действительно, не боится.

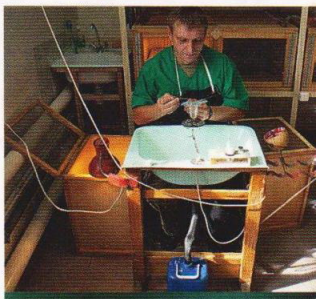
“Середина сентября — это последние дни, последнее солнце, на которое вылезают погреться гадюки, перед тем как улечься в спячку”, — рассказывает тем временем Василий. Змеи — холоднокровные организмы, они не могут сами регулировать температуру своего тела. Чтобы стать активной, охотиться и размножаться, гадюка должна сначала как следует позагорать, вот они и выползают на пригорки.

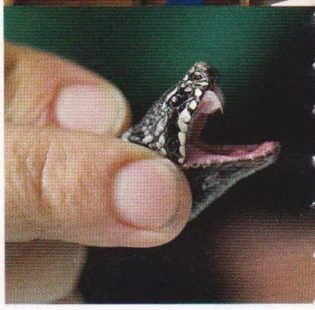
Вот, на кочке, поросшей редкой травой, — еще одна. Свернулась на траве, черная, как уголь. Писарев ловким движением поднимает змею на палку, крутит так, чтобы она не добралась до руки. “Сама гадюка на тебя никогда не нападет — вот так, чтобы приползти и укусить. Укус — это только защитная реакция. Сейчас мы ей угрожаем, она вполне может ответить. А вообще, если увидел змею, не двигайся, дай ей спокойно уйти”.

“Укусы получаю во время дойки”

По словам Александра, летом гадюки могут уходить от своих болот на многие сотни метров, а иногда и на километры. Спят змеи в пустотах торфяников, в вывороченных корнях, в мышиных или кротовьих норах, ну или забираются в кучи камней.

Вот и еще одна — маленькая, сантиметров двадцать. Писарев берет ее рукой в краге (толстые кожаные перчатки и болотные сапоги выше колена — обязательная экипировка змееловa даже в июльскую жару). “Имей в виду, такие крошки ничуть не менее опасны, чем взрослые”. Добычу мы выпускаем — слишком мала, а в мешке у нас уже четыре взрослые особи. “Искусство не в том, чтобы поймать гадюку и посадить в мешок. Настоящее мастерство требуется, чтобы змею найти. Тут важно трудолюбие, внимательность, удача, талант и выносли-





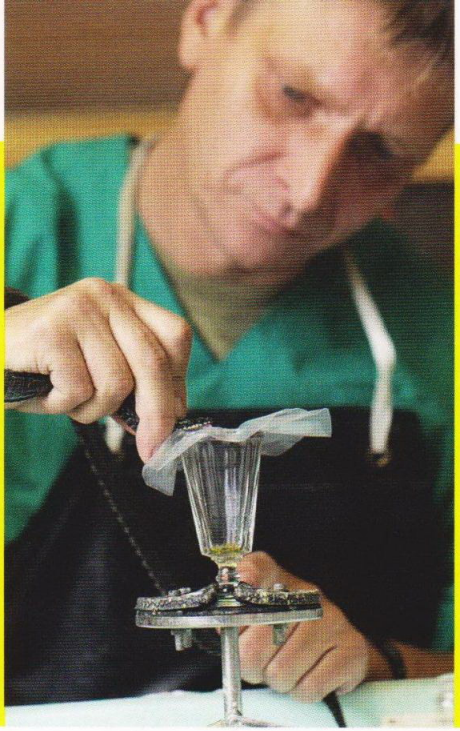
КОГО ЛОВИЛ МН

Гадюка обыкновенная обитает в Европе и Азии, на равнинах и в горах (на высотах до 2500 метров — в Швейцарских Альпах, например). Ее длина — до 90 см, а вес — до 600 г. Цвета может быть серого, желтовато-коричневого, бурого или красноватого с медным оттенком. Питается мышами, кротами, лягушками, птенцами и землеройками. Зрение у гадюк довольно слабое, они ориентируются в пространстве по вибрации земли и запахам (нюхает гадюка своим раздвоенным языком).

ПОРА ДОИТЬ

Сибирский серпентарий, единственный работающий на территории России, основан в Новосибирске в 1989 году. Сегодня здесь живет полторы тысячи гадюк (в клетках по 30 особей), отловленных в местных лесах. Всем пресмыкающимся — от пяти лет, такие особи дают больше яда. МН понаблюдал за процессом дойки гадюк. Герпетолог садится к рабочему столу — по сути, раковине для стока воды. Справа ящик с подготовленными к дойке гадюками, слева ящик для опустошенных гадов. Дояр пинцетом достает змею, хватает рукой за голову, подносит к обычной рюмке, установленной на специальную подставку. На рюмку натянута полиэтиленовая пленка; герпетолог давит гадюке на голову, та разевает пасть, и специалист ловко "надевает" обнажившиеся зубы на рюмку, прокалывая пленку ("Сколько яда змея даст, тоже зависит от того, как ты ее держишь"). Капли желтой жидкости стекают на дно рюмки.

Яд получен, пасть промыта раствором перекиси водорода, змея отправляется в пустой ящик, на свет извлекают следующую... За раз гадюка дает 5–10 мг яда (правда, есть и крупные особи, с которых можно получить все 30). Каждую особь доят не чаще, чем раз в две недели, чтобы она успела восстановиться. Например, на 100 граммов геля от боли в суставах "Випразан", который производит Сибирский серпентарий, нужно 4 миллиграмма яда гадюки. Один грамм яда гадюки, добытый в серпентарии, стоит около 20 000 рублей.



вость. Иногда видишь на песке тонкую полоску, понимаешь: так, где-то тут проползла. Или еле слышный шорох в кустах, почти как свист — вжых. Ага, значит, где-то здесь..."

Вечереет, и мы идем к месту ночевки. По пути Писарев рассказывает, как каждый день, вот уже много лет, в серпентарии он вместе с другими коллегами доит гадюк, добывает яд. "Большинство укусов, которые я пережил, — а у меня их около тридцати — получены как раз во время дойки". Интересная работа, задумываюсь я. Представляю, как иду на интервью с экспертом-психиатром, и тут же, прямо в приемной, она впивается мне в локоть. Дальше — отек, лихорадка, боль, ну словно руку держали в кипятке. Через месяц еду в Чертаново, чтобы поговорить с чемпионом мира по боксу, и он, ох черт, вгрызается мне в ногу. Да ну ее к черту, такую профессию!

Люди вот так вот буднично ходят по краю, пока кто-то набирает текст на клавиатуре, вот что я бормочу, пока какая-то птица вдалеке долбит дерево. Как-то, рассказывает мой собеседник, он отловил в лесу большую беременную гадюку и она его укусила: "Это было летом. У нее оказалась куча яда, рука распухла в три раза, надулась. Я решил, что надо сваливать. Вышел на шоссе, тошнит. Машины не останавливаются, думают, что пьяный. Наконец кто-то тормознул — пока доехали до больницы, я обтошнил доброму человеку всю машину, сознание терял. Несколько дней валялся в больнице, давление было 80 на 50".

"Сыворотка опаснее, чем сам укус"

По данным ВОЗ, ежегодно 5 миллионов человек по всему миру получают укус змеи; около 100 тысяч из них умирают. Перед полетом в Новосибирск я, например, читал типичную историю в АиФ: в деревне Труфаново Владимирской области восьмилетняя девочка бегала по двору босиком. Наступила на гадюку — умерла, пока везли на скорой в больницу. "Детям, старикам и склонным к аллергии людям укус гадюки действительно может быть смертельно опасен, — объясняет Писарев. — А вот взрослый здоровый человек, скорее всего, останется жив. Хотя поболеть, конечно, придется. У меня с каждым новым укусом эффект все меньше — это связано еще и с тем, как человек воспринимает укус. Если волнуется, то кровь быстрее разносит яд телу, а еще — выделяется адреналин, гормоны, и отрава сурбает сильнее". Первое, что нужно сделать после укуса, — постараться выдавить или высосать яд. Потом — избавить себя от любой физической нагрузки (лучше всего лечь плашмя) и пить много воды. "Противозмеиная сыворотка может дать худший эффект, чем сам укус. Ее стоит употреблять только под пристальным наблюдением докторов. Мы, например, в серпентарии ни разу ее не вкалывали", — говорит Писарев.

Мы нашли в лесу местечко посуше и возвели "балаган" для ночлега: частокол из палок, сверху — полиэтиленовая пленка. Усаживаемся у костра, Писарев показывает мне фотографию в телефоне. Там точно такой же "балаган", на концах бревен сушатся резиновые сапоги. "Это на юге Приморского края, в 1992 году. Мы тогда ловили щитомордника", — с ностальгией поясняет Писарев. А потом показывает другое фото: на черно-белом снимке человек держит в руках огромную змею, та обвилась вокруг его голой ладони. Змея смотрит на человека, а тот похож на ковбоя, вошедшего в опасный салун, ну или на дрессировщика, закрывшегося в клетке с тиграми. В его позе — азарт и максимальная собранность. "Это мой учитель — Владимир Бабаш, в руке у него среднеазиатская кобра, ее яд вызывает паралич дыхательного центра. Это самая ядовитая змея из тех, что мы ловили, а еще в этот список можно добавить гюрзу. От гюрзы, кстати, у Бабаша погиб брат Виктор. Пошел на отлов в горы и не вернулся, тело нашли на следующий день", — рассказывает Писарев.

Один из культовых змееловов СССР Владимир Бабаш (Туркмения, середина 1970-х). В руках у Владимира – среднеазиатская кобра, после укуса этой змеи человек умирает от паралича дыхательного центра.

Александр Писарев (справа), Хабаровский край. На отлове своей любимой змеи – каменистого щитомордника.

"Ты, конечно, упертый"

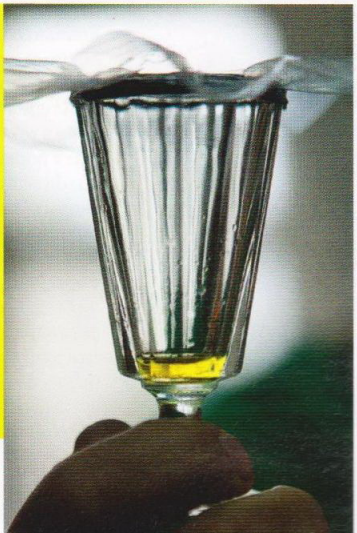
Бабаш — один из самых известных герпетологов и змееловов СССР, глава Каракалинского серпентария в Туркмении, консультант советского кинохита "Змеелов" (1985 год). Сухие палки потрескивают в костре, а Писарев рассказывает: "Я начал писать ему письма еще в школе, просил принять меня на практику, это была моя мечта. А потом ушел в армию. И строчил уже оттуда. И вот под дембель он, наконец, ответил. 1977 год, мне 20 лет. Несколько месяцев стажировался у Бабаша, а потом он позвал меня и говорит: "Ты, конечно, упертый, может, из тебя что и получится, но у меня нет времени с тобой возиться". А я продолжал ловить змей. Как-то, пару десятилетий спустя, приехал к нему в гости. Мы сидели за столом, Бабаш поднял бокал и сказал: "А ведь проглядел я тебя тогда, Саша".

Утром я ловлю свою вторую змею, она извивается в щипцах. Смотрю и думаю: ну чего это я боялся ее всю жизнь? У нее ни рук, ни ног, а своими крючковатыми зубами пусть еще до меня дотянется. А я — человек, одетый в сапоги и приехавший на здоровенной железной машине. Я страшнее!

А Писарев комментирует: "Когда только начинал ловить, нравилось это чувство, я — особенный. Все избегают змей, а я иду к ним сам. А еще это ощущение свободы, воли во время отлова. Ты уходишь на несколько дней, и все в твоих руках — жизнь и улов. И как же хорошо весной, когда природа только просыпается, разливаются ручьи и после зимы появляются первые запахи лета". Где-то под землей гадюки уже спрятались в норы и скоро заснут на зиму. Я лежу в палатке и думаю про дрессировщиков, которые заходят к тиграм в клетке, про гонщиков и их болиды, про скрипки скрипачей. А еще — боюсь ли я теперь змей? Ну, пожалуй, чуть меньше. ■

ЛЕЧУСЬ ЯДОМ

Известно, что змеиный яд использовали для лечения еще в Древнем Риме. Сегодня препараты на основе яда применяют как болеутоляющие и противовоспалительные средства, а еще — при заболеваниях нервной системы. К примеру, делают уколы при миалгии (боли в мышцах) и миозите (воспалении скелетной мускулатуры), втирают мази во время ревматических болей. В основном, для создания препаратов используют яд трех змей: кобры, гюрзы и гадюки.



27–31 АВГУСТА

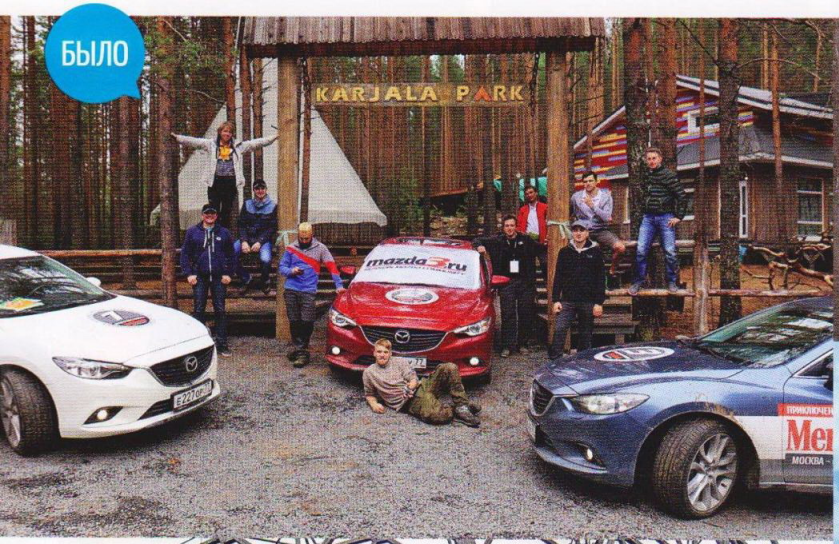
ПРИКЛЮЧЕНИЕ “КОМАНДЫ MEN’S HEALTH”: НА АВТОМОБИЛЯХ MAZDA6 ПО МАРШРУТУ МОСКВА – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – СОРТАВАЛА – ПЕТРОЗАВОДСК – НОВГОРОД

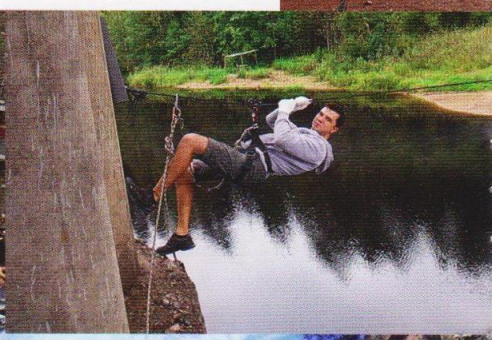
Поселок Лосево в Ленинградской области. Пока мощные автомобили Mazda6 ждут на берегу, рафт с пассажирами переворачивается на пороге 2-й категории сложности. “Команда MH” летит в бурлящую реку Вуоксу. Думаешь, это нас остановило? Только раззадорило – пройдя этот водный маршрут, участники экспедиции устроили себе еще одно испытание: прыгнули с 12-метрового моста в кипящий внизу порог.

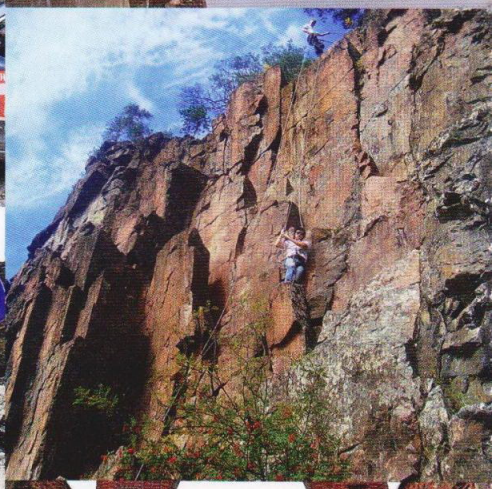
5 дней длилось наше путешествие. Мы проехали 2600 километров и пережили множество приключений: съезжали по канату, протянутому над карьером Рускеала (еще в XVII веке тут добывали мрамор), пробирались среди кустов брусники по дремучему карельскому лесу, чтобы с помощью двух жумаров (альпинистских зажимов) и веревки преодолеть одно из самых сложных испытаний на пути – 30-метровую отвесную стену на берегу Ладожского озера. А еще – водили свои автомобили с завязанными глазами (под руководством напарника), гуляли по заброшенными шахтам и готовили грибы на самодельной плите из полена. И в один из дней устроили настоящее испытание для своих автомобилей: под дождем проехали 200 километров бездорожья (стоит отметить, что их наши Mazda6 преодолели играючи). Ну а финишировала уставшая и переполненная впечатлениями команда в Новгороде. Больше информации смотри на

● **Mhealth.ru**

БЫЛО

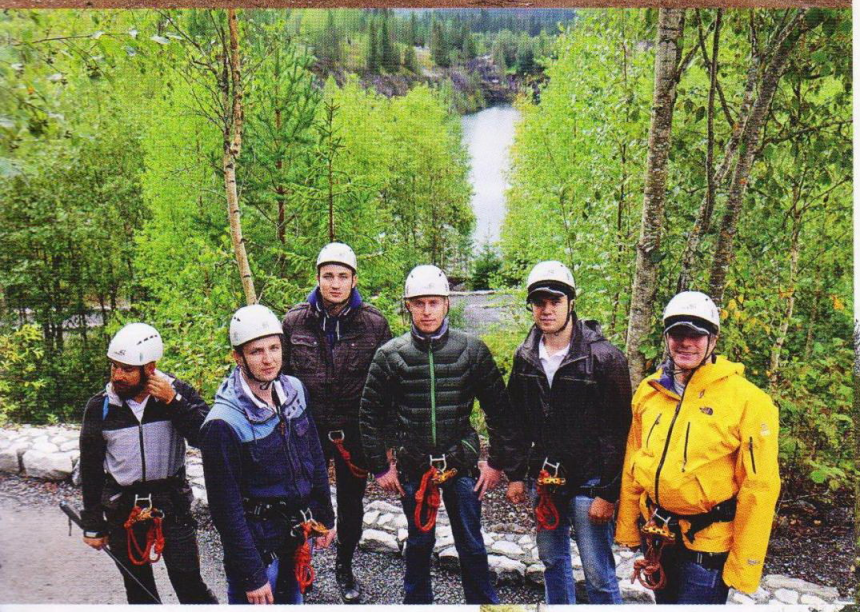






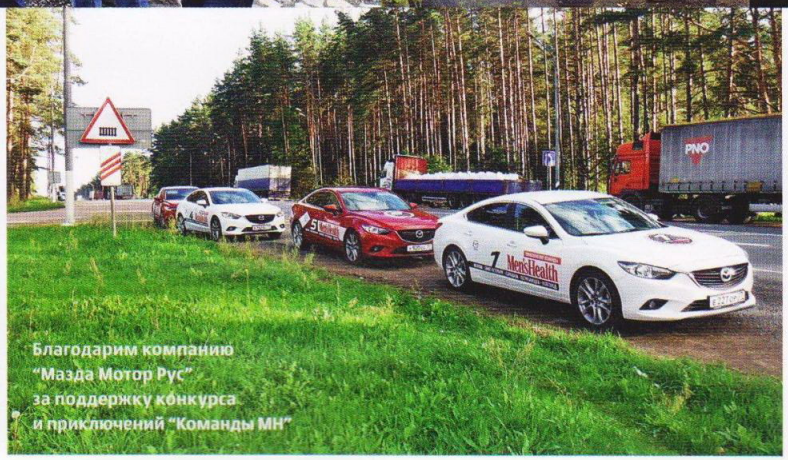
ЧТО ЭТО БЫЛО

Три месяца на сайте Mhealth.ru продолжался конкурс по отбору кандидатов в "Команду Men's Health". В последние дни лета победители (Павел Агатин, Виктор Семенов, Анатолий Гомзяков, Олег Мартюшев и Олег Плохих) в сопровождении работников редакции и опытных гидов отправились из Москвы на автомобилях Mazda6. Автопригключение длилось пять дней и 2600 км, на пути участников ждала череда испытаний – от скалолазания до рафтинга. Хочешь стать новым участником "Команды Men's Health"? В следующем году мы будем проводить отбор в очередное путешествие, следи на обновлениями на нашем сайте и участвуй в новых конкурсах.



ПАВЕЛ АГАТИН, ОДИН ИЗ УЧАСТНИКОВ "КОМАНДЫ MEN'S HEALTH":

"Каким было наше путешествие? Адреналин, новые впечатления, вокруг тебя – сплоченная команда. Именно об этом мы мечтали, когда читали Men's Health по пути на работу или сидя дома на кухне. Когда ты лежишь, уткнувшись в карельский мох, пытаешься перевести дух после подъема по крутому тридцатиметровому утесу, в голове крутятся мысли: "Как же это здорово, хочу еще!" Проверить себя, доказать, что ты мужчина и можешь преодолевать трудности, – вот что важно. Спасибо журналу Men's Health и, конечно, Mazda6 – машинам, которые провезли нас по этому непростому пути."



Благодарим компанию "Мазда Мотор Рус" за поддержку конкурса и приключений "Команды MH"

GUIDE
to
РЕШЕНИ
Timberland
Mexx
Strellson
Lee Cooper
Joop!

РУБАХА, ПАРЕНЬ!

Поройся в родительском шкафу: если найдешь папину сорочку в некрупную клетку тусклых цветов, считай, тебе крупно повезло — не придется тратиться на рубашку с остромодной "винтажной клеткой". Пока тренды вновь стремительно не сменились — носи с неформальными брюками и трикотажем.

ВЕЧНАЯ ЦЕННОСТЬ

Джинсы никогда не выходят из моды. Да-да, знаем, ты в курсе. А в курсе ли ты, что правильный выбор джинсов — дело чрезвычайной важности, поскольку неудачная модель может сделать из тебя посмешище? Вот тебе 5 базовых моделей с рекомендациями — выясни, какая нужна именно тебе. Теперь у тебя нет ни одного шанса на ошибку.

Tom Tailor

REGULAR FIT

Daniel Hechter

Прямые, не заужены
Подходят абсолютно всем. Учти, даже такая универсальная модель немного отличается по крою у разных брендов, не поленись пройтись по магазинам и выбрать те, что подходят именно тебе.

18CRR81 Cerruti

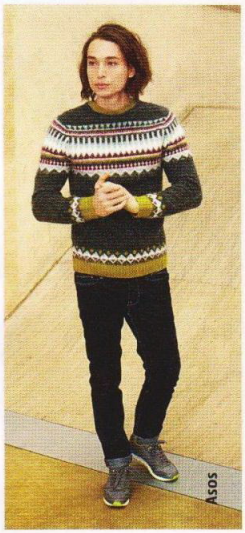
BOOT CUT

Guess

Uniqlo

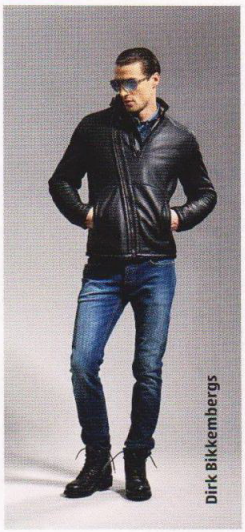
Прямые, слегка расширенные книзу
По первоначальной задумке — чтобы можно было натянуть на ковбойские сапоги. Особенно уместны в гардеробе любителей высоких ботинок и винтажного стиля 70-х.

LOOSE FIT



Свободные и мешковатые
С низкой посадкой на талии. Могут быть как прямыми, так и чуть зауженными книзу. Подходят всем, но особенно хороши на парнях крепкого телосложения.

SLIM FIT



Заужены по всей длине
Подходят мужчинам без выраженных недостатков фигуры. Имеются лишние объемы или нарушенные пропорции (например, короткие ноги)? Знай — эти брюки подчеркнут все твои проблемные особенности.

SKINNY

Не просто узкие, а полностью облегающие
Хороши только на высоких стройных мужчинах. Сидят аккуратно, а потому уместны не только с кроссовками и свитшотом, но и с пиджаком и классической обувью.

francesco marconi

Арзамас | Астрахань | Архангельск
Ашхабад | Благовещенск | Владивосток
Вологда | Воронеж | Волгоград
Волгодонск | Екатеринбург | Ижевск
Калуга | Калининград | Королёв
Краснодар | Красногорск | Люберцы
Махачкала | Москва | Мытищи | Нальчик
Нефте-юганск | Нижний Новгород
Новый Уренгой | Обнинск | Оренбург
Орёл | Пушкино | Ростов-на-Дону | Рязань
Саратов | Сургут | Сыктывкар
Тула | Ухта | Хабаровск | Череповец
Южно-Сахалинск

Скоро открытие:
Сочи | Мурманск | Чебоксары | Челябинск

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ
сумки & аксессуары

Футболка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Topman**
Пальто **MARCIANO Guess**
Ботинки **Strellson**
Очки **Opposit**

ВЫКЛЮЧИ ЦВЕТ

ЧЕРНО-БЕЛАЯ ОДЕЖДА — УНИВЕРСАЛЬНАЯ УЛОВКА ЛЕНИВЫХ МОДНИКОВ (НО УЧТИ: ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ ЖДЕТ КОРТ ИЛИ ЯХТА, ТО ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ЦВЕТОВ ВСЕГДА В ПОЛЬЗУ ЧЕРНОГО!). ЭТА БАЗОВАЯ ГАММА ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ЯРКИМ ЗА СЧЕТ КОНТРАСТА ЦВЕТОВ, ФОРМИРУЕТ ВНЯТНЫЙ ГРАФИЧНЫЙ СИЛУЭТ И УМЕСТНА В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Сорочка **Asos**
Пиджак **Desigual**
Брюки **Strellson**
Ремень **TJ Collection**

Футболка **Mexx**
Куртка **Pepe Jeans**
Джинсы **HUGO**

Свитшот **H&M**
Куртка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Robin's Jean**
Кеды **Asos**
Ремень **Topman**

Футболка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Patrizia Pepe**
Куртка **DKNY Jeans**
Кеды **Tommy Hilfiger**
Носки **Falke**

Сорочка **18CRR81 Cerruti**
Куртка **Strellson**
Очки **Opposit**

Сорочка **H&M**
Брюки **Patrizia Pepe**
Куртка **Dirk Bikkembergs**

Фотограф: **Алексей Сорокин**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Татьяна Волкова**

Модель: **Константин Заботин@ ModusVivendis**

Джемпер **Patrizia Pepe**
Джинсы **Pal Zileri**
Куртка **Z Zegna**
Кроссовки **Puma**
Очки **Opposit**
Ремень **Wrangler**

МОЧАЛКИН БЛЮЗ

Сделай своей мочалке приятное — подбери ей достойную пару. Вот хотя бы из этих гелей для душа. Не ошибешься!

soap dodger
body wash
out damned spot, and let this vile smell that is my memory of minutes past be erased, and sent down the drain to be forgotten with other waters.
300ml/e10.1fl.oz
evo/body
Evo
Christina Fitzgerald Satin Soak
SATIN SOAK
SOFTENING
DESIGNED FOR HANDS AND FEET
CHRISTINA FITZGERALD
Frederic Malle
FM
BIGARADE
BASE LAVANTE DOUCE
200 ML 6.8 FL OZ MADE IN FRANCE
EDITIONS DE PARFUMS FREDERIC MALLE
BIOTHERM HOMME
AQUAPOWER
GEL DOUCHE RAFRAÎCHISSANT
REFRESHING DET SHOWER GEL
CORPS ET CHEVEUX / BODY AND HAIR
℮150 ml 5.07 FL. OZ.
Biotherm Homme Aquapower
NIVEA MEN
УЛЬТРА
ОЧИЩАЮЩИЙ
Гель для душа
Очищает как мыло, ухаживает как гель для душа
С ИОНИЗИРОВАННЫМИ ЧАСТИЦАМИ МЫЛА
Nivea
OPTIMALE
PAYOT
HOMME
GEL NETTOYAGE INTÉGRAL
énergisant purifiant
ALL OVER SHAMPOO
energizing purifying
Payot
clinique happy
FOR MEN
BODY AND HAIR WASH
GEL DOUCHE
CORPS ET CHEVEUX
6.7 FL.OZ.LIQ./200 ml ℮
Clinique Happy for Men
KORRES
GEL DE DUCHA IRIS/CONVALLARIA MAJALIS/ALGODÓN
GEL DOCCIA IRIS/MUGHETTO/COTONE
GEL DOUCHE IRIS/ MUGUET DE MAI/ COTON
DOUCHEGEL IRIS/LILLY OF THE VALLEY/COTTON
SHOWERGEL IRIS/LILLY OF T VALLEY/COTTON
ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ИРИС/ЛАНДЫШ/ХЛ
NATURAL CONTENT
250mL℮ 8.45 Fl.Oz.
Korres
WELEDA
Seit 1921
MEN
NEU
Aktiv-Duschgel
Belebt und erfrischt
Ganzheitliche Natur
Weleda
Dove
MEN+CARE
CLEAN COMFORT
ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ДЛЯ ТЕЛА И ЛИЦА
Dove Men+Care
Fa Men Xtreme
Fa
MEN
XTREME
RESH
5
Fa Men Xtreme

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АНТОНА ИВАНОВА

Разумный дом

Мы решили разобраться, что из техники для умного дома сегодня пора уже купить и поставить в свою хрущобу. Не для того, чтобы хвастаться друзьям, а для того, чтобы жить стало лучше, жить стало веселее.

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ

Wink Hub

Умные гаджеты теряют свое очарование, когда у тебя их много и каждый управляется отдельным приложением. Это все равно, что жить в квартире с десятью иностранцами, каждый из которых говорит на своем языке. Wink Hub готов решить эту проблему. С помощью Bluetooth, Wi-Fi, Z-Wave, Zigby, Lutron и Kidde (все это разные системы передачи данных) он берет под контроль все смарт-устройства в доме. С тобой же общается через приложение для iOS или Android, в котором видна сразу вся техника. Интереснее всего задавать сценарии работы, в которых задействованы несколько приборов. Например, возвращаешься ты со свидания с подругой, открываешь умный замок, и квартира оживает: зажигается свет, на кухне начинает кипеть чайник, в гостиной звучит расслабляющая музыка, а в спальне ненавязчиво шуршит кондиционер. Кстати, Wink Hub не один такой крутой. Есть и аналоги: Staples Connect, SmartThings, Revolv. 5300 руб.

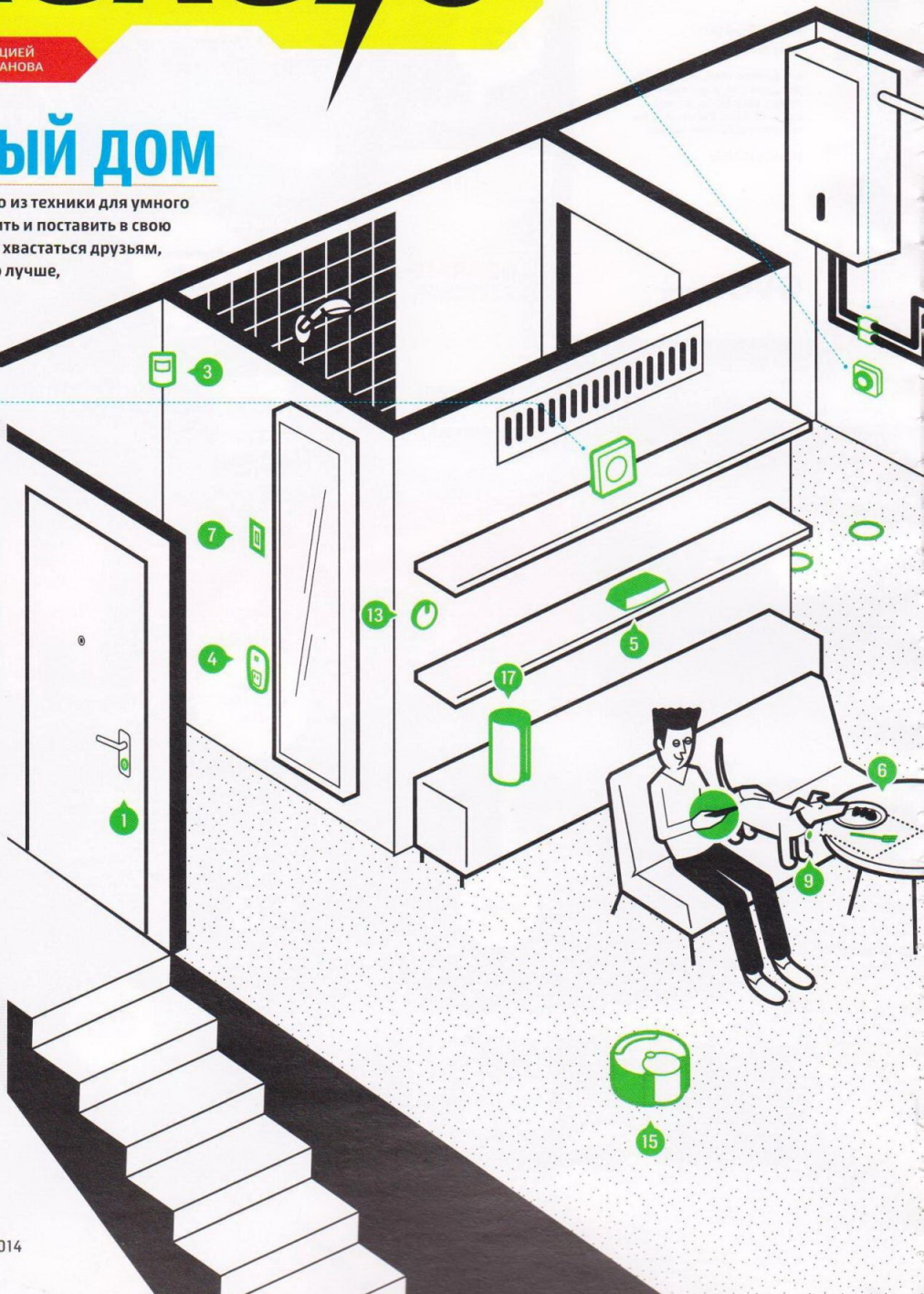
- **winkapp.com**

ДАТЧИК ГАЗА

Kepler

Заметит утечку газа (природного или угарного) и даст знать. Простая, но полезная функция. 3000 руб.

- **kepler.com**



ЗАЩИТА ОТ ПОТОПА

Аквасторож

Положи на пол в укромных местах датчики этой системы, и если они зафиксируют разлив воды, тут же отправят тебе на смартфон сообщение об аварии. Одновременно сигнал пойдет и на входящие в комплект "умные" краны, которые немедленно перекроют доступ как горячей, так и холодной воды в квартиру. Создатель обещает, что в автономном режиме система готова работать до 9 лет. От 7990 руб.

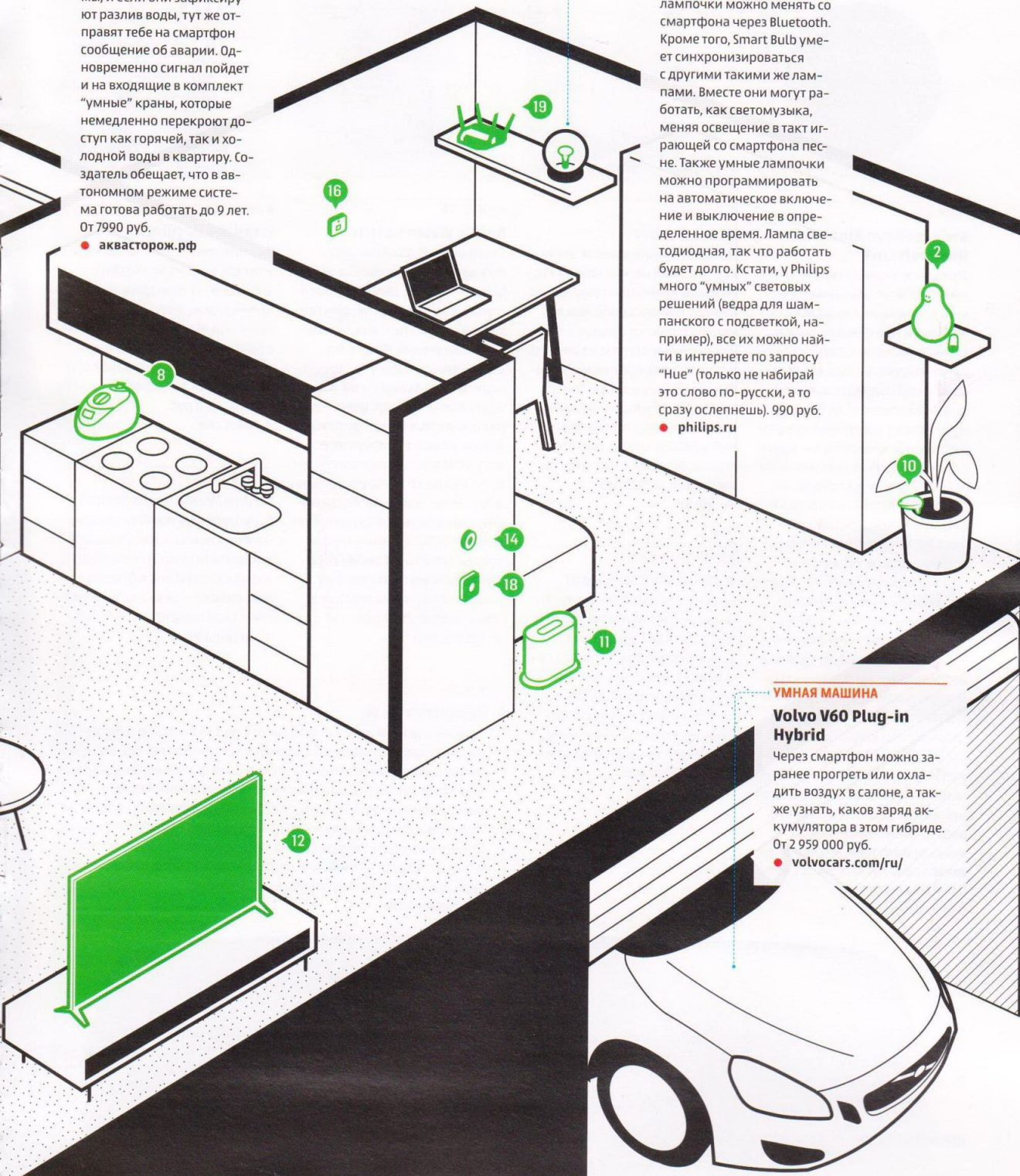
- **акваторож.рф**

ЛАМПОЧКА

Philips Luminous BT Smart Bulb

Яркость и цвет света этой лампочки можно менять со смартфона через Bluetooth. Кроме того, Smart Bulb умеет синхронизироваться с другими такими же лампами. Вместе они могут работать, как светомузыка, меняя освещение в такт играющей со смартфона песне. Также умные лампочки можно программировать на автоматическое включение и выключение в определенное время. Лампа светодиодная, так что работать будет долго. Кстати, у Philips много "умных" световых решений (ведра для шампанского с подсветкой, например), все их можно найти в интернете по запросу "Hue" (только не набирай это слово по-русски, а то сразу ослепнешь). 990 руб.

- **philips.ru**



УМНАЯ МАШИНА

Volvo V60 Plug-in Hybrid

Через смартфон можно заранее прогреть или охладить воздух в салоне, а также узнать, каков заряд аккумулятора в этом гибриде. От 2 959 000 руб.

- **volvocars.com/ru/**

1 ЗАМОК

Kwikset Kevo Bluetooth Deadbolt Lock

Этот замок можно открыть тремя способами: обычным ключом, с помощью специального брелока и при помощи смартфона. В последних двух случаях дверь откроется сама, как только ты к ней подойдешь. Компания Kwikset использует серьезную систему шифрования, которая, как обещается, гарантирует полную защиту от электронного взлома. Если же ты потерял телефон или брелок — просто заблокируй электронный ключ на сайте компании, и получишь вместо него другой, который можно загрузить в новый смартфон. Еще один вариант замка будущего — Yale YDM4109. Он открывается кодом или с помощью отпечатка пальца. Удобно — не надо брать на пробежку гремящую связку железяк, да и потерять отпечаток, как ни крути, сложнее, чем ключ. Что же касается кода, то для маскировки можно набирать любую ахинею, главное, чтобы где-то среди произвольных чисел ты незаметно ввел правильное сочетание — дверь поймет тебя, но откроется, только когда ты закончишь жать на кнопки. 8390 руб.

- **kwikset.com**

2 ДАТЧИКИ

Sense Mother

Набор из многоцелевых датчиков, которые можно клеить куда угодно и получать от них самую разную информацию. Наклеишь на стену — и будешь знать, какая температура и влажность в помещении; наклеишь на любимую штангу — скоро станет понятно, не пользуется ли ею жена в твое отсутствие. Функций у Mother много, так что настраивай систему под свои потребности. 11 300 руб.

- **sen.se**

3 ДАТЧИК ДВИЖЕНИЯ

Insteon Motion Sensor

Если купить этот датчик и специальные контроллеры для ламп, то свет в доме будет включаться и выключаться автоматически, куда бы ты ни шел. Больше не придется шарить в темноте в поисках выключателя или нажимать на него пятой точкой, когда заняты руки. 2650 руб.

- **insteon.com**

4 РОЗЕТКА

Belkin WeMo Switch

С этой штукой даже самый тупой прибор станет умным. WeMo Switch — по сути, переходник, который втыкается в розетку и позволяет включать и выключать ее откуда угодно. Например, если воткнуть в нее утюг, то проверить, не включен ли он, можно будет прямо со смартфона — параноикам больше не придется бежать домой с полпути на работу. WeMo Switch работает по Wi-Fi, так что легко вливается в твою домашнюю сеть и, как большинство своих умных собратьев, дает возможность составить график работы. Например, таким образом можно заряжать технику только ночью, когда электричество дешевле. 3990 руб.

- **belkin.com**

6 ЭЛЕКТРОННАЯ ВИЛКА

Hapilabs Hapifork

Дожили: вилка с USB-разъемом учит нас жизни! Да, Hapifork анализирует твои движения во время еды и дает советы (чаще всего — есть медленнее и лучше прожевывать пищу). На самом деле довольно любопытное орудие в борьбе за здоровый образ жизни. 5990 руб.

- **hapi.com**

7 УМНЫЙ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

Belkin WeMo Light Switch

Если заменить обычные выключатели в доме на эти, полный контроль за освещением будет в кармане, причем в буквальном смысле — ведь там ты и носишь свой смартфон. 3990 руб.

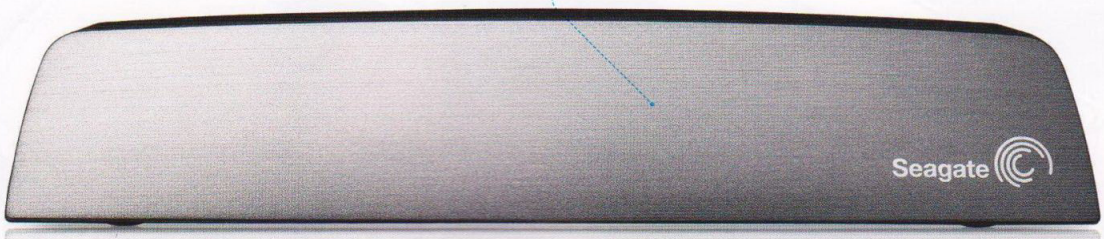
- **belkin.com**

5 ДОМАШНЕЕ ОБЛАКО

Seagate Central

Сетевой жесткий диск с емкостью от 2 до 4 Тб позволит тебе забыть о сторонних облачных сервисах, из которых последнее время данные утекают "налево" — вспомни те фотографии обнаженных звезд Голливуда, которым ты радовался в сентябре. В данном случае хранилище живет у тебя дома, но остается полностью под твоим контролем из любой точки третьей планеты от Солнца. Можно настроить Seagate Central так, чтобы твои снимки из телефона и соцсетей автоматически сохранялись на этот диск. И все твои голые фото останутся при тебе. 6000 руб.

- **seagate.com**



8 МУЛЬТИВАРКА

Polaris EVO

Уникальная ситуация: ты едешь домой и хочешь есть. С этой мультиваркой спасение близко: в специальном приложении выбираешь блюдо себе на ужин и тут же получаешь список нужных для него ингредиентов. Теперь осталось только купить продукты и закинуть в мультиварку — она уже знает о твоем выборе и готова готовить, причем быстро (EVO — еще и скороварка). 14 990 руб.

- **polar.ru**

9 ПОИСКОВЫЙ БРЕЛОК

Chipolo

Повесь один на ключи, второй положи в кошелек, а третий надень на жену и всегда будешь знать, где что находится. Теперь даже расстояние до часто теряющихся предметов можно увидеть на экране смартфона. Потерялся сам смартфон? Не беда: находишь один из связанных с ним Chipolo, трясешь его, и телефон отзывается звуком. 2000 руб.

- **chipolo.net**

10 ДАТЧИК ПОЛИВА РАСТЕНИЙ

Koubachi Wi-Fi Plant Sensor

Теперь о том, что пора полить или подкормить герань, ты будешь узнавать с помощью смартфона. Втыкаешь такую штуку в горшок и сразу становишься экспертом по растениеводству. Гаджет анализирует, насколько быстро растение потребляет воду, а заодно проверяет, достаточно ли хорошо удобрена земля. Жаль только, эта штука сама поливать еще не научилась. 6200 руб.

- **koubachi.com**

11 ОЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Honeywell HPA250B

HEPA-фильтры позволяют этому очистителю избавлять воздух в квартире от 99,97% загрязнений (правда, под силу ему очистить только 28 м²). Поддержка Bluetooth нужна, чтобы ты не только мог управлять им без пульта, но и узнавал о том, сколько аллергенов пожаловало к тебе в гости и не пора ли сменить фильтр. 13 500 руб.

- **honeywell.com**

ОТ ПОРОГА
ДО КРАЯ ЗЕМЛИ
MERRELL
Мужские ботинки
Polarand 6 Waterproof[1]
DRY
Воздухопроницаемая мембрана M Select Dry[2] – эффективная защита от влаги
Thinsulate
Утеплитель Thinsulate™ – надежная защита от холода благодаря высоким теплозащитным свойствам
GRIP
Подошва M Select GRIP[3] – отличное сцепление с поверхностью, самоочищающийся протектор
www.merrell.ru
РЕКЛАМА
Подробности о наличии товаров уточняйте на сайте. ООО «Спортмастер». Юридический адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, корпус 2, комн. 102.
в магазинах
спортмастер
Арт. 21117
[1] Поларанд ватерпрув [2] Эм Селект Драй [3] Эм Селект Грип

12 ТЕЛЕВИЗОР

Sony Bravia X95

Смарт-телевизор — это просто хороший экран с мозгами. И вся его "умность" зависит от того, чем ты этот экран напичкаешь. При этом приложения для ТВ пока нельзя назвать очень уж удобной штукой — как-никак, а сидеть в интернете удобнее с планшета. Впрочем, кое-что новое в мире контента для "ящика" все же происходит.

Если ты купил самый современный 4K-телевизор от Sony с диагональю 85 или 65 дюймов, единственной причиной похода в кинотеатр для тебя останется возможность увидеть там новые фильмы в первые дни показа. В остальном твой домашний экран ничем не уступит кинотеатральному. Впрочем, с этого года премьеры можно будет смотреть и дома, причем в день их выхода на большие экраны и абсолютно легально (правда, конечно, за деньги). Спасибо за это стоит сказать сервису Okko, создатели которого считают, что изобрели телевидение заново, и, возможно, они не так уж далеки от истины. Okko, например, позволяет не покупать каналы пакетами, в которых всегда много лишнего, а набрать себе их по одному, включая даже самые экзотические из любых точек планеты — например, посвященные регби в Новой Зеландии или охоте на лис в Шотландии. От 74 990 руб.

- **sony.ru, okko.tv**

13 КОНДИЦИОНЕР

Sensibo

Конечно, можно купить кондиционер с Wi-Fi (например, Samsung AR12HSSFRWKN). Но как быть, если кондиционер у тебя и так есть и хочется, чтобы именно он стал "умным"? Для этого и придумали Sensibo. Устройство получает сигналы с твоего смартфона через интернет, а передает кондиционеру так же, как это делает его пульт — через ИК-порт. Sensibo умеет определять, есть ли кто-то в комнате, что позволяет ему включаться и выключаться автоматически. В продаже с января 2015-го. Ожидаемая цена — 6000 руб.

- **sensibo.com**

14 ТЕРМОСТАТ

Nest Learning Thermostat

Работает как с отопительными, так и с охлаждающими системами, подстраивая их работу в зависимости от трех параметров: наличия или отсутствия людей в доме, погоды за окном и собранной в первые дни после включения информации о том, какую температуру жильцы считают для себя комфортной. Эта умная штука не только экономит для тебя энергию, но и ведет статистику — Nest Learning Thermostat может составлять ежемесячные отчеты о том, как он управлял вверенными ему системами. 13 300 руб.

- **nest.com**

15 ПЫЛЕСОС

Dyson 360 Eye

Dyson долго тянул с выпуском робота-пылесоса, и теперь стало понятно, почему: их 360 Eye состоят из сплошных ноу-хау. У него есть камера с обзором на 360°, которая позволяет составить карту помещения, гусеницы, которые легко проедут хоть по проводам, хоть по пленным тараканам, и, конечно, главная деталь — энергосберегающий двигатель V2 с цифровым управлением. Если другие роботы уступают обычным пылесосам по качеству уборки, то у этого мощности хватит, чтобы высосать из ковров всю пыль размером до 0,5 микрон. Управлять роботом можно через специальное приложение для iOS и Android, через него же можно создавать график уборок. Заряда батарей хватает на 30–40 минут работы, после чего Dyson сам едет на базу "есть". В продаже с 2015 года, правда сначала только в Японии.

- **dyson.ru**

СИСТЕМЫ НАБЛЮДЕНИЯ

16 BLINK

HD-камера, микрофон, а также датчики движения и температуры в одном корпусе. Девайс будет следить за тем, что происходит дома, пока тебя нет. Если там кто-то начнет двигаться (а ты этого не разрешал), тебе придет сообщение. То же самое случится и при повышении температуры в помещении. И, конечно, самое логичное, что стоит сделать в этом случае , — через приложение подключиться к камере устройства. Всего в квартире можно поставить 50 камер Blink, но тогда потребуется докупить еще и модули, синхронизирующие их работу. 2700 руб.

- **kickstarter.com**

17 CANARY

Этот металлический цилиндр буквально набит разными датчиками. Он отслеживает температуру, влажность и даже чистоту воздуха, замечает движения, вибрации и тряску на случай вторжения или землетрясения, а также, благодаря широкоугольному объективу и камере ночного видения, снимает видео высокой четкости со звуком. Распорядиться полученной информацией Canary может по-разному: сообщить хозяину, что дома что-то не так, уведомить его родственников или соседей, попытаться выявить тенденции в тех или иных повторяющихся событиях, а также просто сохранить все данные, включая видео, и зашифровать их. Из спокойного режима в режим охраны Canary переходит в зависимости от того, дома ли смартфон хозяина или нет. Впрочем, можно включить или выключить его и принудительно. 8000 руб.

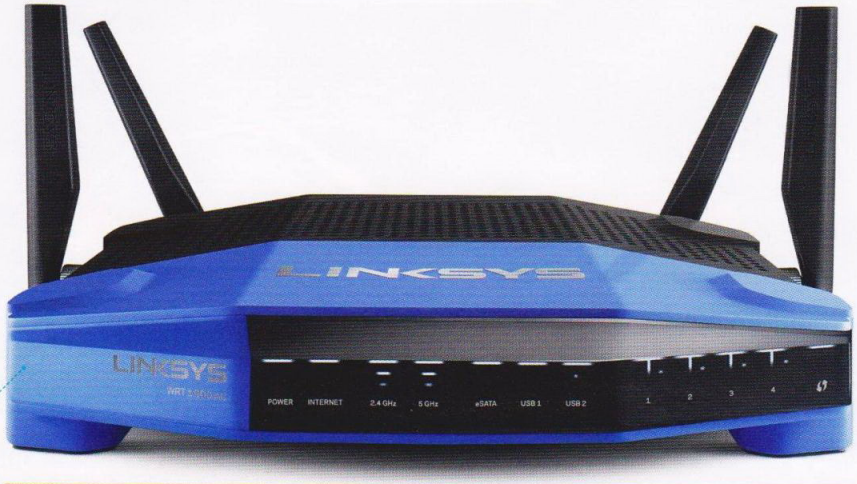
- **canary.is**

18 ПОЖАРНАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ

Nest Protect

Почуяв дым в квартире, сообщает об этом звуком и световыми сигналами, а заодно отправляет сообщение на телефон владельца. Гаджет не даст не только сгореть, но и угореть. Зафиксировав высокое содержание угарного газа в воздухе, Nest Protect сделает все, чтобы разбудить людей до того, как апостол Петр откроет им дверь. 8000 руб.

- **nest.com**



19 РОУТЕР

Linksys WRT1900AC

Сердце умного дома — экстремально мощный роутер, у которого есть 4 внешние регулируемые антенны, позволяющие везде иметь отличную скорость, двухъядерный процессор с частотой 1,2 ГГц и порты USB 3.0, eSATA/USB 2.0. Ты сможешь удаленно контролировать работу домашней сети, отслеживать, какие устройства и как ее используют, проверять скорость загрузки и выгрузки и раздавать приоритеты тем гаджетам, которым нужен самый быстрый интернет в доме. Чтобы такие же возможности не получили враги, сигналы шифруются. 15 990 руб.

- **linksys.com**

реклама

НейроДоз

продли удовольствие

Применяется при преждевременной эякуляции.

Свидетельство о регистрации № RU.77.99.11.003.E.040533.08.11 от 19.08.2011г.
Дистрибуция – Компания ООО «Штада маркетинг».

В 67,8% случаев Нейродоз оказывает положительное влияние на продолжительность полового акта (данные опыта применения кафедры акушерства и гинекологии, перинатологии и репродуктологии ГОУ ВПО Первого Московского медицинского университета им И.М.Сеченова.)

Форма выпуска: капсула 267 мг, 60 капсул в упаковке.

Рекомендовано применять 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Противопоказан при фенилкетонурии и индивидуальной переносимости компонентов БАД.

STADA CIS

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАЖИГАЛКИ НЕ НАЙДЕТСЯ?

Шеф-редактор Mhealth.ru Дмитрий Сироткин уверен, что в новом поколении Renault Clio RS из трехдверного логова гонщика-спартанца превратилась в пятидверный будуар начинающего бонвивана. И вот его аргументы.

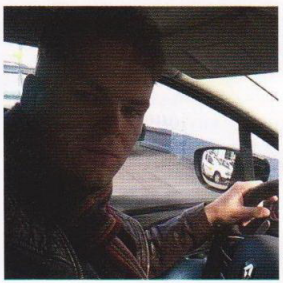
Если ты знаешь, чем ранний апекс отличается от позднего, можешь расшифровать аббревиатуру RHHCC и по запаху дыма отличаешь мягкие полуслики от жестких, извини, но для тебя у нас ничего нет.

В новой Clio RS ты не найдешь МКПП, тормозов Brembo, "ковшей" Recaro и других характерных деталей, которыми запомнилось предыдущее поколение, сделавшее из этой модели звезду гоночного трека. Теперь это машина для совсем другого покупателя. Из инструмента она превратилась в гаджет, и, как у всякого гаджета, у нее много забавных приложений.

Например, R-Sound Effect может с помощью аудиосистемы заставить двигатель машины звучать, как Nissan GT-R, Renault 8 Gordini 1969 года и даже как летающая тарелка. Слышно это будет, конечно, не из-под капота, а из динамиков в салоне, но рев будет синхронизироваться с тем, как ты жмешь на газ. Только слишком не усердствуй: уже на 80 км/ч ветер начинает заглушать эффекты аудиосистемы, а после 100 км/ч — и музыку. При этом для набора "сотни" машине достаточно 6,7 секунд.

Пришедший на смену атмосферному F4R турбомотор объемом 1,6 литра радует тяговитостью своих 200 лошадей уже с низов. Он работает в паре с неплохим шестиступенчатым роботом EDS, который мигом подстраивается под стиль вождения, но немного подбешивает откатами назад даже на незаметной горке. Можно перевести Clio RS в режим Sport, после чего реакции на педаль газа становятся более стремительными, и Race, который отключит систему стабилизации. Ехать без электронных помощников не сложно — управляется Clio RS замечательно (на мой взгляд, такой четкой и понятной связкой "водитель-руль-колеса" не может похвастать ни один другой хот-хэтч). Добавляют уверенности и тормоза, суппорта которых в версии Cup окрашены в красный. Они, хоть и не Brembo, но все равно неплохо оттормаживают машину с любых скоростей.

Рассекая на Clio RS по Москве и Подмосковью, я в итоге понял, для чего инженеры Renault приняли решение слегка кастрировать один из самых горячих автомобилей марки. Дело в том, что в предпоследней версии Clio уже стал наступать на пятки своему старшему брату — Megane RS, в котором все по-прежнему, по-взрослому, только на 170 тысяч дороже.



УЖЕ НА 80 КМ/Ч ВЕТЕР НАЧИНАЕТ ЗАГЛУШАТЬ ЭФФЕКТЫ АУДИОСИСТЕМЫ, А ПОСЛЕ 100 КМ/Ч — И МУЗЫКУ

Ну а Clio RS за 1 049 000 рублей отлично подойдет тем, кому для удовлетворения гоночных амбиций достаточно с ревом уноситься со светофоров, а вместо визга тормозов на треке слушать визг девушек по пути в кино-кафе-к себе домой. Чтобы пустить пыль в глаза, тут можно даже вывести на экран информацию о температуре воздуха на впуске и давлении в тормозной системе, и делать вид, что ежесекундно следишь за показателями. ■

КЛЕМЕНТ ВСЕГДА ПРАВ

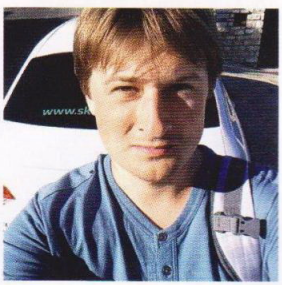
Первая официально продававшаяся в России Skoda и Антон Иванов выпускались в одно время. Skoda — на конвейере в Чехии, Антон — из школы в Москве. И вот спустя годы они встретились. Только Skoda пришла не одна, а с Лаурином и Клементом.

Сегодня кажется, что с тех пор, как Skoda производила модель Felicia, прошла целая вечность, ведь при ее жизни никого не удивляли сравнительные тесты ВАЗ-2109, АЗЛК-2141, ЗАЗ-1102 и Skoda. На самом деле, "вечность" эта уместилась в 13 лет, за которые Skoda совершила, возможно, самый впечатляющий виток эволюции с момента превращения шимпанзе в Монику Беллуччи.

Сейчас, за рулем лифтбека Octavia, я всем телом чувствую масштаб произошедших с компанией изменений. Тело это передает мне информацию о том, как ведет себя автомобиль, и эта информация мне откровенно нравится.

180-сильный 1,8 TSI в паре с 6-ступенчатой DSG дает стремительное ускорение, даже если все 568 литров багажника забиты под самую крышку. Octavia уверенно глотает крупные неровности и лишь на мелких выбоинах чувствуется, что подвеска жесткова. Впрочем, мне такие настройки гораздо больше по душе, чем расхлябанная мягкость иных конкурентов. В целом же большая колесная база (2686 мм) позволяет этой машине гольф-класса стоять на дороге с наглой уверенностью автомобилей на порядок более дорогих.

Octavia всегда умела преподнести себя в лучшем свете. Еще первое поколение этой модели путали в потоке с VW Passat, и тогда это было на руку новой для покупателя и совсем еще не престижной марке. С тех пор изменилось многое, а главное, две



СЕГОДНЯ У OCTAVIA ПОЯВИЛОСЬ ЛИЦО, КОТОРОЕ НИ С КЕМ УЖЕ НЕ СПУТАЕШЬ, И ДОВЕРИЕ АВТОМОБИЛИСТОВ

вещи: сегодня у Octavia появилось лицо, которое ни с кем уже не спутаешь, и доверие автомобилистов, заработанное не рекламными слоганами, а опытом использования.

Не думаю, что все владельцы Skoda легко переведут с английского фразу simply clever, но в том, что Skoda — это действительно "просто разумно", успели убедиться многие. По запросу "клуб любителей Skoda" Google выдает 1 260 000 результатов — и это только в русскоязычном интернете.

Секрет успеха чешских машин в честности. Они никогда не заигрывали с тобой модными деталями или электронными игрушками, зато всегда предлагали много места в салоне и багажнике, а также надежные "фольксвагеновские" механизмы. Все это сделало Skoda, пожалуй, даже более "народной" машиной, чем сам Volkswagen.

Так было и в принципе так есть, но только не в случае с той Octavia, на которой еду я. Версия Laurin & Klement, названная в честь основателей марки, — это самая дорогая и шикарная Octavia в мире, и она вся состоит из излишеств: коричневая кожа и нежная алькантара салона, подогрев всех сидений, включая задние, электроприводы кресел, аудиосистема Canton, 18-дюймовые диски, биксеноновые фары и светодиодные ходовые огни. Все это красиво и определенно идет Octavia, но мне, честно говоря, хочется, чтобы такие версии так и остались для Skoda редкостью. Мне куда приятнее видеть на этом автомобиле не мягкую кожу, а приятный ценник.

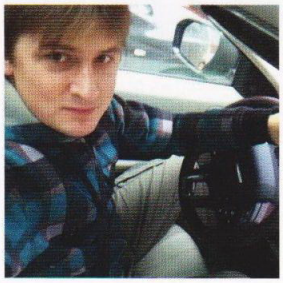
Дорогую машину сделать проще, чем доступную, но хорошую. Впрочем, пока Octavia может быть и такой и такой — базовая комплектация стартует с отметки 644 000 руб., цена же на "Лаурин и Клемент" на момент сдачи номера не определена. ■

ТЕСТ-ДРАЙВ

НИКТО НЕ ПРОИГРАЛ

Любая машина в процессе разработки — это поле боя между дизайнерами и инженерами. Когда на автосалоне с новинки срывают покрывало, становится ясно, кто проиграл, но очень редко случаются такие машины, как Land Rover Evoque, принесшие победу и тем и другим. Антон Иванов победно прокатился на обновленной версии младшего из Range Rover.

В каком-то смысле сделать хороший автомобиль сложнее, чем космический корабль. Ракета должна четко отработать всего один раз, и всем, кроме героя Саши Барона Коэна из фильма "Диктатор", плевать, как она при этом выглядит. Машина — вещь, рассчитанная на куда более долгое использование, а в случае с Land Rover еще и на самые разные режимы.



Решив сделать стильный небольшой, относительно доступный, проходимый в грязи и комфортный в городе автомобиль, англичане поставили себя в крайне сложное положение. Это только в теории можно сначала работать на имя, а потом оно потрудится на тебя. В автомобильном мире попытки выехать на одном громком бренде обычно с треском проваливаются. Но Evoque это не касается — он удался и с ходу стал одним из главных бестселлеров марки. Тут, казалось бы, и расслабиться, но нет: Land Rover нашел себе задачу посложнее — еще как-нибудь улучшить этот автомобиль.

При работе над рестайлингом Evoque дизайнеров, похоже, вообще звать не стали. Да и зачем? Даже сейчас эта машина, впервые представленная в 2011 году, выглядит на порядок современнее многих вышедших после нее. В итоге, внешние изменения у рестайлинговой версии ограничились колесными дисками, цветами отделки в салоне, да обновленным логотипом марки. Зато инженеры без работы не остались.

Им напомнили, что нет предела совершенству, и ткнули носом в графу расхода топлива. Мол, на дворе зеленый XXI век, а у вас двигатели наглым образом жрут от 5,2 до 11,9 литров на 100 километров пути. Аргументы, что вообще-то Evoque — не малолитражка, а полноприводный кроссовер, похоже, никого не убедили. И закипела работа.

Так, и без того полный электроники Evoque обзавелся еще одной сложной системой под названием Active Driveline. Она следит за тем, как ты едешь, и если на спидометре более 35 км/ч, а под колесами сухой асфальт, машина из полноприводной превращается в переднеприводную. В итоге, по заверениям компании, расход снижается на 11% и в среднем составляет 4,008 литра на 100 км у всех трех доступных моторов (150- и 190-сильных дизелей и 240-сильного бензинового). Правда, тут есть еще одна хитрость под названием "9-ступенчатый автомат ZF". Не получи в ходе рестайлинга Evoque одним из первых в мире эту "коробку", таких показателей добиться бы не удалось.

LAND ROVER НАШЕЛ СЕБЕ ЗАДАЧУ ПОСЛОЖНЕЕ — ЕЩЕ КАК-НИБУДЬ УЛУЧШИТЬ ЭТОТ АВТОМОБИЛЬ

Впрочем, на деле у меня средний расход ниже 9 литров не опускался. Все-таки для перехода в переднеприводный режим нужны идеальные условия автобана, я же ездил все больше по городу. Но зато здесь мне удалось поиграть в другую электронную игрушку, которой пополнился арсенал маленького Range Rover: система Park Exit позволяет машине самой вращать руль при выезде с тесной параллельной парковки. Думаю, это спасет много бамперов. Для этой же цели добавились системы активного круиз-контроля, экстренного торможения и предупреждения о пересечении линии разметки. Цена самой доступной машины — 1 758 000 руб. ■

НОВОЕ

Braun WaterFlex

Это самый простой способ перехода от бритья станком к использованию электробритвы. Суть Braun WaterFlex в том, что ты можешь бриться с пеной, гелем или просто под душем, получая невиданное прежде скольжение электробритвы. Плавающая бреющая головка WaterFlex поворачивается на 33 градуса, точно повторяя каждый изгиб твоего волевого подбородка, а тройная бритвенная система OptiBlade позволяет моментально избавлять твою кожу от щетины. Эта бритва может работать даже на глубине пяти метров, так что если соберешься на свидание к русалкам, захвати ее с собой. 6790 руб.

- **braun.ru**

Alcatel Onetouch Hero 2

Смартфон Hero 2 был презентован брендом Alcatel Onetouch на мероприятии WeCreate в Берлине. Новинку представил один из главных диджеев мира — Avicii. Судя по характеристикам этого смартфона, он и сам готов стать звездой. Hero 2 поддерживает различные гаджеты, расширяющие творческие возможности его обладателя: чехол MagicFlip DJ превращает смартфон в диджейский пульт, при помощи стилуса можно создавать рукописные заметки и работать с калькулятором Fast Math. Все это дополнено 6-дюймовым Full HD IPS- дисплеем, 4G LTE, 8-ядерным процессором (2,0 ГГц), 16Гб памяти, слотом для microSD-карт, фронтальной 5-мегапиксельной и основной 13,1-мегапиксельной камерой, батареей — 3100 мАч. Цена с контрактом оператора – 12990 руб.

alcatelonetouch.com

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Acer Liquid E700 Trio

Этот 5-дюймовый смартфон поддерживает работу сразу с тремя sim-картами, так что если у тебе не раздвоение, а растроение личности, тебе сюда. С его помощью ты сможешь не только иметь три номера сразу, но и выполнять много задач за раз — решение Acer Float позволяет работать с несколькими приложениями на одном экране. Чтобы у смартфона хватило на все это сил, у него 4-ядерный процессор и аккумулятор на 3500 мАч. Правда, памяти не много — 16 Гб, зато и цена хорошая. 9990 руб.

- **acer.ru**

Google Chromecast

Все гениальное просто. В данном случае ты просто подключаешь этот похожий на флешку медиаплеер к HDMI-порту своего телевизора и получаешь возможность смотреть видео, слушать музыку и просматривать интернет-сайты на его экране. Смартфон, планшет или компьютер в данном случае становятся и пультами, и источниками контента (открытый в телефоне сайт или ролик можно тут же развернуть на ТВ-экран). Также на этом экране можно смотреть и фильмы с подключенных к твоей Wi-Fi-сети дисков. 2290 руб.

- **google.ru**

ПРАКТИЧНО И СТИЛЬНО

Новая коллекция голландского бренда Mexx создана для мужчин, которые хотят одеваться стильно, но не готовы выглядеть как жертвы моды. Практичные вещи нейтральных цветов сочетаются между собой и отличаются фактурными акцентами – например, замысловатой вязкой на свитерах и кардиганах. В коллекции представлено много вариантов верхней одежды, позволяющей не сдавать модных позиций и выглядеть стильно при низких температурах: минималистичные плащи, стеганые жакеты, утепленные куртки.

История Mexx началась в 80-х годах, когда индийский эмигрант Раттана Чадха переехал в Голландию и запустил 2 линии одежды (мужскую Moustache и женскую Emmanuele), которые позднее объединил под общим именем Mexx. Менее чем за 20 лет бренд успел распространиться по всему миру, открыв магазины демократичной повседневной одежды для городских жителей в Европе, России, Америке, Канаде, Азии и на Ближнем Востоке.

Коллекции Mexx делятся на разные направления в зависимости от целевой аудитории. В линейке Casual выпускается удобная и практичная повседневная одежда – кстати, коллекции этого направления обновляются каждый месяц. Линия Metropolitan адаптирует модные тенденции к повседневной жизни и 6 раз в год выпускает коллекции преимущественно из натуральных материалов для обитателей мегаполисов, которые стремятся выглядеть стильно в любой ситуации. Mexx Youth - это детские коллекции и они понравятся родителям, для которых внешний вид детей не менее важен, чем собственный. Кроме того, бренд делает парфюмы, солнечные очки и предметы интерьера.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

В новой коллекции марки Calvin Klein осень-зима – 2014 Platinum Label ты не найдешь ярких оттенков – все вещи классического кроя и нейтральные по стилю, в основном бежевого, серо-лилового, черного и белого цветов. Рекомендованные сочетания: пиджаки с двумя или тремя пуговицами мягкого кроя в паре со свитером с круглым вырезом и зауженными брюками.

НЕЛЬЗЯ ЛИ ПОМЯГЧЕ?

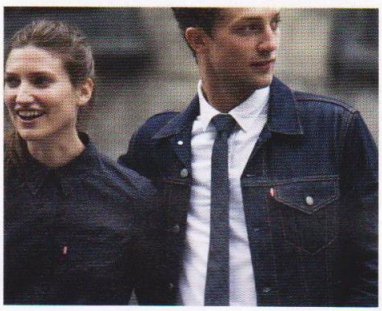
Задумывался ли ты о критериях выбора салфеток для рук? Не факт, сдается нам. А все довольно просто: они должны быть белые и мягкие, как салфетки Kleenex.

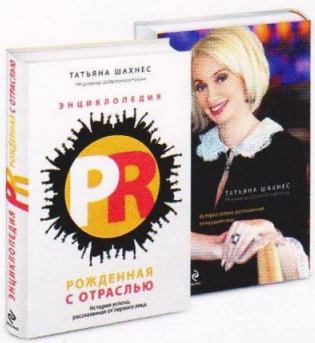
ПРИШЛО ВРЕМЯ

Итальянский модный дом Armani пополнил свою линию Emporio Armani новой коллекцией часов осень-зима – 2014. Среди новинок встречаются модели, выполненные не в традиционном черном, а в сером и баклажановом цветах. И уж совсем неожиданно увидеть под маркой Armani часы в стиле милитари с камуфляжным рисунком на циферблате и ремешком цвета хаки.

НАДЕВАЙ И СНИМАЙ

В джинсах Levi's выросло не одно поколение (американскому бренду уже более 140 лет). Нынешней осенью марка проводит кампанию Live In Levi's, цель которой объединить всех ценителей марки и показать, как по-разному люди в разных странах носят одежду Levi's. Если у тебя есть джинсы с таким лейблом, выкладывай свои фото в них в Instagram, используя хештег #liveinlevis. Пусть все видят, как они на тебе шикарно смотрятся.





ЗАНИМАТЕЛЬНОЕ ЧТИВО

В издательстве "ЭКСМО" выпущена книга Татьяны Шахнес, директора по связям с общественностью LG, "Энциклопедия PR. Рожденная с отраслью". Книга послужит отличным практическим пособием для тех, кого интересуют все тонкости работы со СМИ, партнерами, известными людьми.

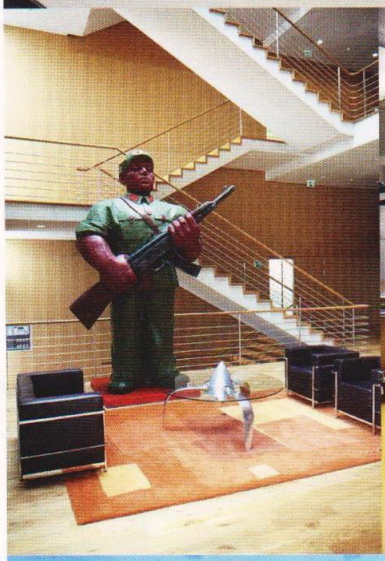
НЕ ВЕШАЙ НОС

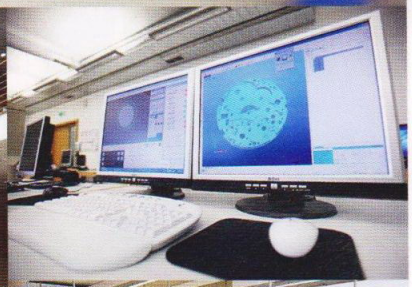
Известно, если не лечить насморк, он пройдет через неделю, если лечить – через семь дней. Есть поправка: смотря чем лечить. Со спреем для носа "Новосепт Форте" дело пойдет куда быстрее. Основной ингредиент в нем – хлорид цетилпиридиния – разбирается с болезнетворными бактериями в два счета.

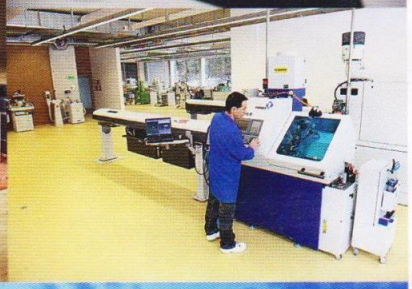
Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

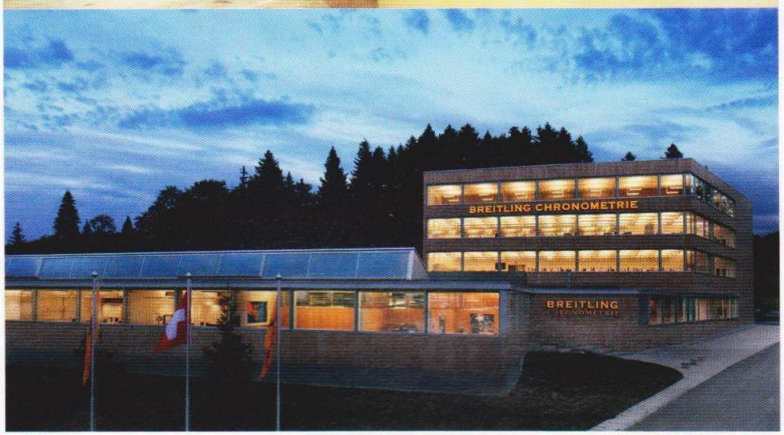
ЛЕТАТЬ ТАК ЛЕТАТЬ

Время, известное дело, неумолимо: бежит, течет и пролетает быстро. Мы побывали на мануфактуре Chronometrie швейцарской марки Breitling и посмотрели, как собираются легендарные летные хронографы.









Часовщики очень и очень гордятся, когда в описании модели часов могут указать крупными буквами "МАНУФАКТУРНЫЙ МЕХАНИЗМ". Простому обывателю такая надпись, может, ничего и не скажет. А значит это, что "сердце" часов разработала непосредственно сама марка, а не купила его у поставщика. Для каждого бренда это принципиальный момент. Чаще всего подобные механизмы ставят на флагманские модели марки, и стоят они дороже базовых моделей. Ну а раз это так важно, мы отправились в Швейцарию, в Ла-Шо-де-Фон, на мануфактуру Breitling, чтобы увидеть воочию: как там все устроено и как собираются эти самые механизмы.

Самое яркое из первых впечатлений — огромная, этажа в три высотой, статуя солдата с "калашниковым" в руках, стоящего на страже времени. Его привез из Китая нынешний владелец Breitling Теодор Шнайдер. Вообще, кругом картины и арт-инсталляции. Прямо не завод, а галерея современного искусства.

Теперь, собственно, к производству: в просторном часовом инкубаторе поддерживается стабильная температура в 23 градуса, и каждые десять минут воздух в помещениях полностью обновляется — чистота идеальная.

Вице-президент Breitling, подтянутый весельчак Жан-Поль Жирардан, проводит экскурсию и комментирует подробности каждого этапа производства. Жан-Поль трудится в Breitling больше двадцати лет, и энтузиазма ему не занимать. Он показывает новые модели и механизмы, не забывая подчеркнуть, что Breitling — пожалуй, единственный крупный бренд, который до сих пор остается независимым, не поглощенным крупными корпорациями. "Понимаете, большая рыба не сможет проглотить маленькую, если та очень быстро плавает", — говорит Жан-Поль.

И действительно, скорость, с которой растет и расширяется мануфактура, поражает. На фабрике работают двести сотрудников, а в год Breitling Chronometrie выпускает 40 000 мануфактурных механизмов. И с каждым годом их количество будет расти. Раз уж делать хорошие хронографы, то делать это круто — и быстро.

КОРОЧЕ, РОДСТЕР

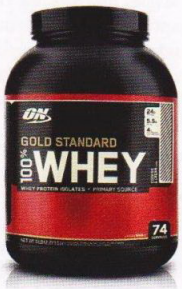
Четвертое поколение родстера Mazda MX-5 стало меньше в габаритах. Длина машины — 3915 мм. А это на 105 мм меньше, чем у предшественника. Слоган нового спорткара: "Инновации в целях сохранения традиций". Теперь маздовские технологии Skyaktiv есть и на заднеприводном шасси. Кстати сказать, и мотор смещен ближе к кабине. Шасси полностью новое, но, как и прежде, двухрычажная подвеска спереди и многорычажная — сзади. Распределение массы по осям — идеальные 50:50.

КАК СЫГРАЛ ШИННИК?

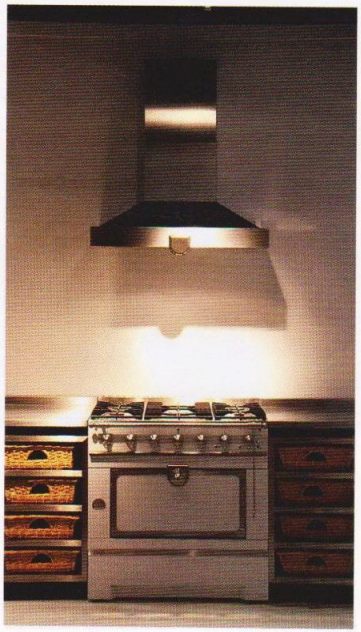
Насколько важна для мужчины начищенная обувь, настолько же для автомобиля важны шины — а уж тем более зимой. Можно быть спокойным, когда за сцепление с дорогой отвечают новые шведские шины Gislaved Nord Frost 100 — преемник модели Nord Frost 5. За счет нового дизайна шипов продольное и поперечное сцепление на льду стало еще лучше, а тормозной путь меньше. Автомобиль хорошо управляется и на сухом покрытии.

СТАТУС ПРО

Если ты безжалостно истязаешь свое тело в зале каждый день, организм физически не успевает восстанавливаться. Ему надо помогать. Для этого и существует протеин 100% Whey Gold Standard от Optimum Nutrition, в одной мерной ложке которого — 24 г быстродействующих белков и минимум жиров, углеводов и сахара. Порошок мгновенно растворяется.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



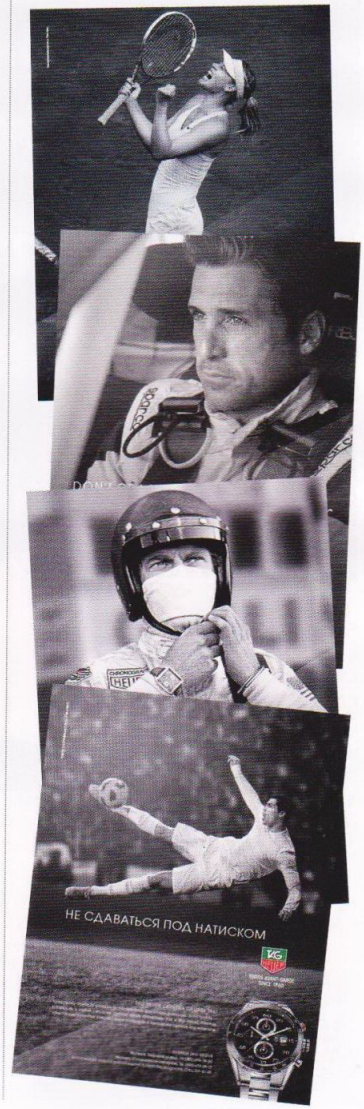
ГОТОВИМ ДОМА

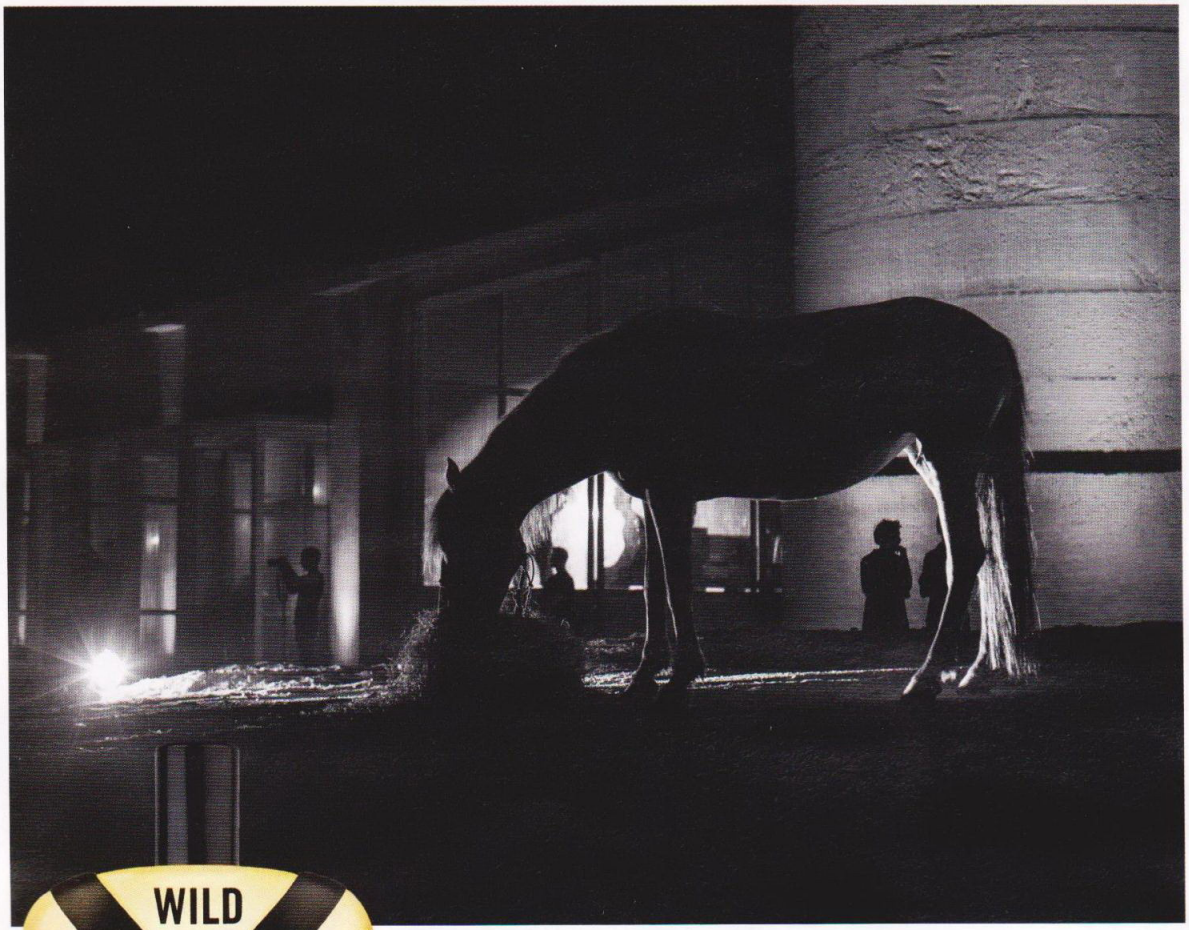
Французская марка La Corneu создает электрические печи и в линии Chateau каждую делает в единичном экземпляре — учитывая малейшие пожелания клиента.

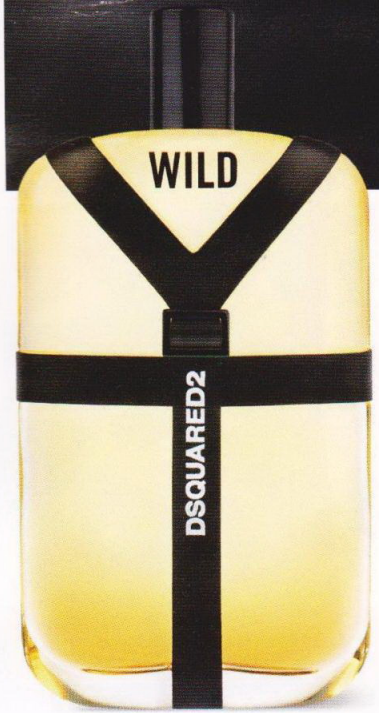
Однако узнаваемые черты марки видны в любой плите: все они внушительных размеров, с массивной дверцей, латунными конфорками и даже пультом управления, и при этом экономично потребляют энергию.

НА СТАРТ

"Не сдаваться под натиском" — так называется новая рекламная кампания, которую швейцарский часовой бренд TAG Heuer запустил еще в конце лета. Идея кампании — достижение цели благодаря не только физическим возможностям, но и духовной силе. Этот лозунг близок всем тем спортсменам и партнерам, которые давно сотрудничают с маркой. Это и Мария Шарапова, и Криштиану Роналду, и гоночная команда McLaren.



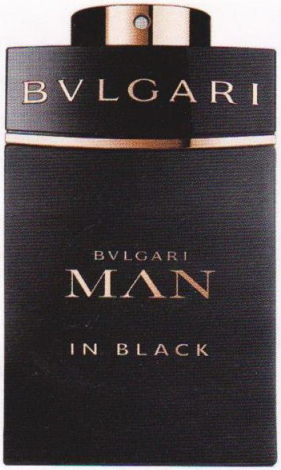




ДИКИЙ, НО СИМПАТИЧНЫЙ

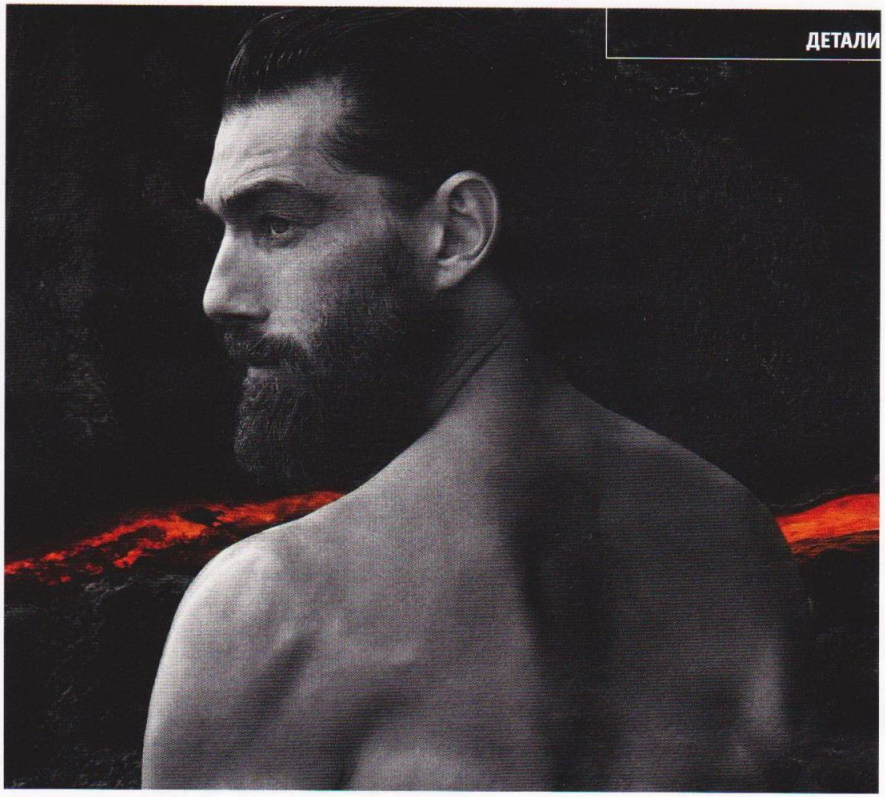
Братья-близнецы Дин и Дэн Кейтены, основатели модной марки Dsquared2, выпустили новый аромат Wild.

Чего только стоит один дизайн флакона: этакий связанный кожаными ремнями бунтарь, держите его семеро! Собственно, об этом и говорят братья Кейтены, перебивая друг дружку: "Аромат — это некое эмоциональное выражение того, кто мы есть на самом деле, это наши глубоко скрытые желания и мечты. Ведь главное, это возможность жить с ощущением свободы слова и мысли". Найти себя, заниматься в жизни любимым делом, отваживаться на смелые поступки и великие дела — не этого ли хочет настоящий мужчина? Не это ли должен подспудно сообщать окружающим исходящий от него аромат? Первое, что слышится в этой композиции, — свежесть сантолины и аккорды смолы. Особо чувствительный нос распознает и ноты тропического дерева опопонакса и амбры. "Этот аромат представляет очередное возвращение Dsquared2 к природе", — поясняет Дин Кейтен. Над созданием "Дикого" трудились парфюмеры Дафна Бюге и Анник Мерандо — к слову, они же авторы первого мужского аромата Dsquared2 He Wood. Тем, кому одного аромата покажется мало, смогут купить и банные продукты из линейки Wild: флакон-спрей лосьона после бритья The After Shave Lotion Spray, гель для волос и тела Hair and Body Wash, дезодорант-спрей Natural Spray Deodorant и дезодорант без содержания спирта Alcohol Free Deodorant служат логичным завершением парфюмерной линии. Утираем слезы восторга!



ЛЮДЯМ В ЧЕРНОМ

Итальянский ювелирный дом Bvlgari отметил свое 130-летие выпуском нового аромата Man in Black. Пряный древесный парфюм посвящен богу огня Вулкану, а вовсе не Уиллу Смиту, как ты подумал. Композицию из теплых нот кожи, пряных специй и рома поместили в черный флакон цвета застывшей лавы, на котором горят огненные буквы.



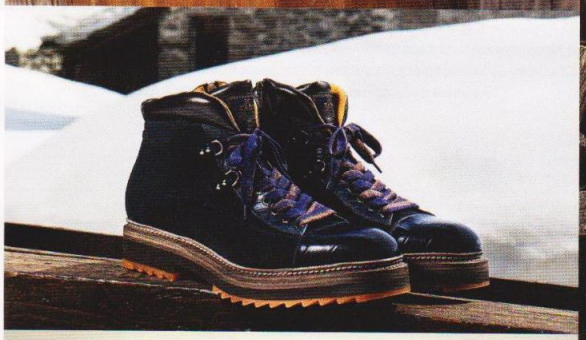
ШИРЕ ШАГ

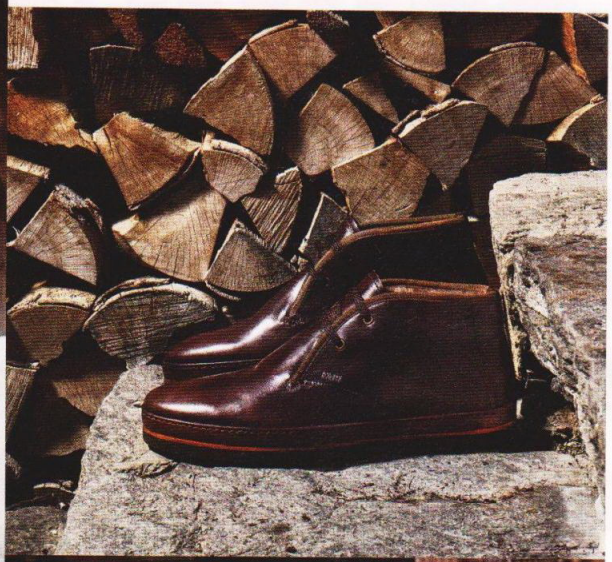
Всех любителей походов ждет хорошая новость: компания Gore придумала туристские ботинки со специальной технологией Gore-Tex Surround. Ноги в них не промокнут и даже будут проветриваться благодаря особым многослойным вставкам, боковым вентиляционным решеткам и пористым прокладкам ("спейсер"). В России ботинки с такой технологией будут выходить под брендами La Sportiva, Zamberlan, Salewa, Scarpa и Miendi.

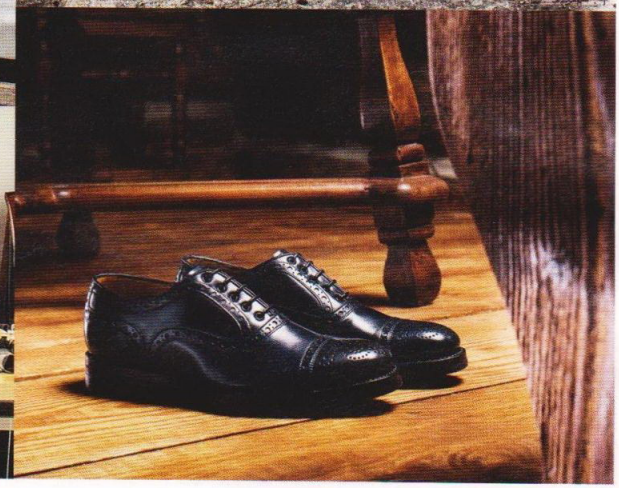
ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ

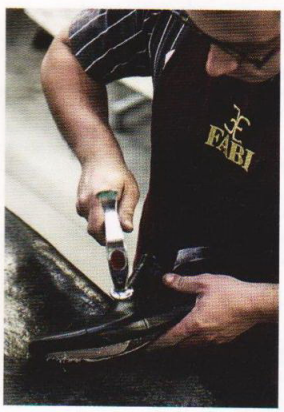
Баскетбол, пожалуй, самая стремительная игра с мячом. От приглашения швейцарской часовой марки Tissot, официального таймкипера чемпионата мира, посетить финальные матчи первенства отказаться мы не могли и отправились в Мадрид. Чем прекрасен баскетбол? Выдающейся динамичностью игры: счет постоянно меняется и растет с космической скоростью.

На полуфинале присутствовала интрига, играли Франция с Литвой, и счет был равным до последнего момента, но выиграли французы со счетом 95:93. В поединке за самый престижный трофей планеты национальная сборная США сразилась с командой Сербии. Матч завершился со счетом 129:92 в пользу американцев. К слову, зарядившись драйвом от мировых звезд, насмотревшись на высочайший класс игры, мы резво помчались в фан-зону (благо она располагалась в самом центре Мадрида), чтобы пометать мячи в корзину на стенде Tissot. Большая удача, что за нашим временем бдительно следили серьезные профи по учету минут и секунд из Tissot — они не дали нам заиграться и пропустить обратный самолет.









ОБУЛИ ВСЕХ

Итальянская марка Fabi выпустила зимнюю коллекцию обуви, в которой три основных линии: классическая кожаная, повседневная FlexGoodYear с облегченными гибкими подошвами и дизайнерская из оригинальных материалов (промасленная телячья кожа, тиснение под рептилию). Во всех вариантах удобство и комфорт остаются главной чертой бренда. В коллекции преобладают теплые оттенки: от темно-коричневого и темно-бордового до коньячного, охры, сланцево-серого и утонченного прусского синего. Вся обувь выкрашена вручную. Отличительные черты стиля Fabi — элегантность и качество, и это относится не только к обуви, но и к интерьерам бутиков, и вообще всему, что производит марка, — даже парфюму. Сейчас у бренда 6 собственных бутиков и 31 — с совладельцами из других стран. А началась история марки в далеком 1965 году в семейном кругу братьев Фаби в Монтегранаро, и благодаря качеству, дизайнерским находкам и трудолюбию основателей к 1972 году семья уже арендовала небольшой цех в Монте Сан Джусто. Там по-прежнему находится главный офис FABI, но теперь это просторное здание площадью 15 000 м^2, в котором проходит весь процесс создания обуви — от эскизов до их реализации, от планов по созданию имиджей до стратегии освоения новых территорий. Здесь и один из самых красивых бутиков фирмы Fabi Factory Store, где преданные поклонники бренда могут получить обувь, только что сделанную умелыми руками итальянских обувщиков.

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК АРОМАТ ARMANI CODE С НОТАМИ КОЖИ, ТАБАКА, БЕРГАМОТА И ЛИМОНА.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить в подарок мужской аромат Armani Code.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH111407

Ф.И.О......

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел...... **E-mail**..... **Дата рождения**.....**19** .....

● **Срок купона истекает 31 декабря 2014 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

*Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-1760.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10:00 до 13:00)
Факс: (495) 232-1760
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

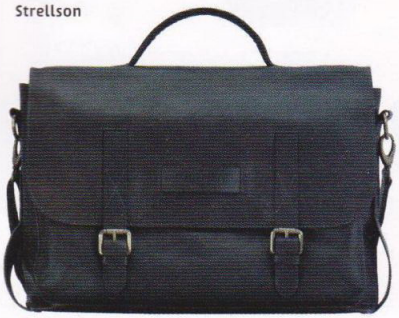
Плательщик (подпись) _____

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Кеды
Mascotte

Asos asos.com
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
18CRR81 Cerruti ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967-1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090-6723
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД
Desigual ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Falke ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Joop! ЦУМ, ул. Петровка, 2
Lee ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб, ТК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499)270-2730; ТЦ "Отрада", 7-й км Пятницкого ш., влад. 2, т.: (495) 680-6998; МЕГА-Белая Дача, т.: (499) 270-27-31
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 705-9833
MARCIANO Guess ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 5; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1
Opposit ГУМ, Красная пл., 3
Pal Zileri ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995- 2179; ТЦ "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.
Puma ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4
Robin's Jean Harley-Davidson Олимпийский пр-т, 16, стр. 5, т.: (495) 933-3030
Strellson ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Strellson (обувь, сумки) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 48, т.: (863) 288-7896
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger (обувь) сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб, ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а
Wrangler ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 760-03-09; СПб, ТЦ "Гостиный Двор", Невский пр., 35
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.

Сумка
Strellson



ТВОИ ШАНСЫ В ДРАКЕ

Все финты, удары и нокауты, поджидающие мужчину на арене жизни

58% парней хотя бы раз в жизни получали неожиданный удар исподтишка

31 процентов парней опускались до того, чтобы врезать противнику по яйцам (ох!)

55 ввязывались в драку с супругой /подругой за рулем

Основная причина: кто-то из них сказал другому, что тот плохой водитель

69 процентов мужчин вступали в драку, чтобы спасти друга

64% на столько выше риск получить сердечное заболевание у парня, который не дает выхода своей злобе

21 процент мужчин хотя бы раз участвовал в жестокой перепалке в соцсетях

Основные причины, по которым средне-статистический парень начинает драку:

5. **Сплетни: кто-то выдал твой секрет; кто-то сказал, что жена тебе неверна**
4. **Кто-то обидел любимую**
3. **Кто-то облил тебя дерьмом (словесно)**
2. **Сначала просто спорили, а потом вот...**
1. **Друг нарушил обещание**

Рокки Бальбоа против Аполло Крида
Самая любимая драка средне-статистического мужчины

97 раз в год (в среднем) мужчина спорит с подругой о том, когда заняться сексом

4/5 мужчин начинали драку, чтобы постоять за честь женщины

1/5 мужчин никогда не вступали в драку

1/4 такова доля мужчин, которые не упустят возможности "потроллить" кого-нибудь в сети

17% проигравших в драке говорят, что они "намеренно уступили"

52 мужчин считают, что дракам есть место и в других видах спорта, не только в хоккее

Три самые глупые вещи, из-за которых читатели МН начинали драку:

1. **Выигрыш в Halo**
2. **Фаршировка индейки**
3. **Пукание** (мы предупреждали, что они глупые)

49% мужчин вступали в перепалку на повышенных тонах с коллегой по работе

60% мужчин хотя бы раз испытывали жгучее желание вырубить коллегу одним ударом

43% мужчин никак не могут успокоиться по поводу проигранной драки

57% мужчин бьют сами себя за глупые ошибки

4% отцов хотя бы раз орали на тренера своего ребенка

58% признают, что отцы хвалили их в детстве за драки

29% мужчин(-идиотов) считают, что могу выстоять хотя бы раунд против чемпиона ММА Жоржа Сен-Пьера

СЛУЧАЙ: ЖЕНЩИНА МОЛЧИТ

Это ее способ вести войну (ведь в прямом боестолкновении с тобой она проиграет). Дай ей понять, что заметил: она с тобой не разговаривает. Объясни: ваши отношения для тебя важны, но ты не сможешь обсудить, что не так, если она продолжит молчать. Все еще ни звука? Сообщи, что готов поговорить, когда она будет готова, и на этом заканчивай. Остается только ждать.

СЛУЧАЙ: ПРИСТАЛ "ТРОЛЛЬ"

Умудрился нарваться на интернет-провокатора? Хотя бы не пытайся его переспорить. Если по какой-то причине не можешь его забанить сразу, выбей у него почву из под ног: соглашайся с его тезисами, хвали его (с должной долей иронии, конечно), успокаивай. То есть веди себя с "троллем", как хороший доктор с разбушевавшимся психом. Их это бесит.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TAMER KOSELI